vida simples

MARÇO 2016 EDIÇÃO 168

Como ter melhores conversas

Aprenda a se comunicar de maneira menos agressiva e mais afetuosa e transforme a relação com as pessoas que você ama

Propósito de vida
Caminhos para a realização e a felicidade

Mais gratidão
Agradecer é uma forma de reconhecer as boas coisas

Que prato é esse?
Provar novos sabores ajuda a entender quem somos

Acesse
e assista
ao vídeo
renova

vida simples

MARÇO 2016

pág. 24
Registros dos dias de chuva captados pelo olhar sensível de um fotógrafo

nesta edição

todo mês

Colunistas

FOTO *Paulo Pampolin*

Vamos conversar

QUANDO ERA PEQUENA e discutia com meus irmãos, meu pai dizia: "Vamos conversar". Ele colocava um irmão na frente do outro e fazia com que um ouvisse o outro. A conversa nunca terminava de maneira amistosa, porque cada um queria que a própria razão prevalecesse. Devo revelar que eu não gostava dessas intervenções, porque, na minha cabeça infantil, não havia, afinal, vencedor. E as discussões precisavam ter um. Era necessário sair com um troféu. Demorei muito tempo para entender que ganhar algo assim não era mérito algum. E que a sensação de desconforto, muitas vezes, faz parte desse diálogo. A opinião do outro nem sempre é igual à minha. Mas é importante entender, ou melhor, ouvi-la. Esse exercício de falar e ouvir com abertura de mente e de coração é um exercício difícil. Mas necessário. Caso contrário, a gente só grita, só diz o que pensa, só olha a vida por uma única lente. E a vida é diversa, cheia de variáveis, de opiniões. O problema é que só tentamos acolher quem pensa parecido com a gente e, quando surge alguém que discorda, as discussões brotam – com mais ou menos fúria. Isso vale para todo tipo de relação: nas redes sociais, no trabalho, entre amigos e na família. Quando minha filha de 7 anos me diz "Mãe, você não está me entendendo", eu sinto que falhei. Provavelmente eu não estou entendendo mesmo, mas apenas impondo meu jeito de ser e pensar. E, então, me dou conta de que não consegui estabelecer com ela uma conversa verdadeira. Exercitar isso é essencial para a vida. Só assim vamos ter relações mais sinceras e amorosas. Sem tanta imposição e com muito mais respeito.

Ana Holanda, editora

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*) e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Operações: Osmar Lara
Financeiro: Alfredo Teixeira
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretores Executivos
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

Diretores
Publicidade: Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*) e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Logística: Gilberto Arcari
Escritório Rio de Janeiro: Edinoel Silva Faria
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*) e Maria Helena Couto (*Avulsas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Administração, Finanças e Controle: Adriano Bialli
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

Editores de Imagem
Fotografia: Martin Gurfein (SP), César Alves (*RJ*)

vida simples

(Lançada em 2002)
Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**
Revisão: **Blanca Albert**
Publicidade: **Carla Bove, Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)
vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscila Vaccari (SP) e Cadu Pilotto (*RJ*); Samantha Ribeiro e Ramiro Pereira (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Gustavo Mendes (*Editor de Arte*), Adriana Trujillo (*Editora Assistente*), Luciana Souza (*Designer*) e Murilo Bosi (*Analista de Marketing*); **MARKETING**: Carolina Camicado, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Agnaldo Gama; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Edvania Silva, Emerson Luís Cação, Dorival Coelho, Edvania Silva, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Coordenadora*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**

VIDA SIMPLES 168 ISSN (977167876000), ano 14, nº03 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com

Para Assinar
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

IVC

Impressa na Gráfica Abril:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

ANER

Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) | **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) | **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) | **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) | **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão | Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: vidasimples.uol.com.br

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Santa Paz

Gostaria de desejar sorte ao colunista Lucas Tauil de Freitas em seu novo projeto. Todos os meses, viajo com ele, lendo suas histórias. O encontro de gerações me trouxe grande nostalgia, espero que ele continue encontrando caminhos novos para que possamos voar juntos. Sonhos nunca são nem muito grandes nem muito pequenos. Boas viagens.
— Adriana Santos

Humildade

Fantástico o texto *O Valor Daquilo Que Somos*. A abordagem recaiu sobre a humildade enquanto virtude. Nós, seres imperfeitos, distorcemos o verdadeiro sentido de algumas virtudes e valores. Achamos que é mais fácil pagar pelo preço de camuflar e/ou disfarçar nossos sentimentos. A sutileza e, ao mesmo tempo, a profundidade com que o tema foi tratado projetam luz e estímulo para mudanças. Parabéns!
— Vaneska Gabriela da Costa

Energia ótima

Todas as vezes que recebo minha revista sou surpreendida. Só notícias boas, reportagens interessantes e muita reflexão. Energia ótima e uma santa terapia num mundo cheio de vícios, problemas e notícias ruins. Sou fã número 1. Obrigada pelos textos e por melhorar os meus dias e os dos meus pacientes.
— Ana Cláudia Rocha Espeschit

Tchau, solidão

Encontrei a VIDA SIMPLES em uma academia e ela me arrebatou com seus textos. Vocês são incríveis. Não sei como conseguem, mas muitas coisas sentidas e pensadas por mim ganham forma definitiva com os textos desenvolvidos por vocês e, assim, tenho a impressão de que não estou mais sozinho no mundo.
— Francier de Assis Souza

Por que ler VIDA SIMPLES?

Sou leitora há um ano. Me interessei pelas reportagens e pela maneira de abordar o leitor positivamente. No entanto, comecei a me questionar se valia a pena renovar a assinatura em meio à crise financeira que estou atravessando. E posso afirmar que tive a resposta. As matérias *Saiba Viver com Menos* e *Como Encontrar uma Vida com Mais Sentido* são sensacionais. A leitura foi um deleite e me identifiquei totalmente. Estou feliz por ter conseguido, com o auxílio da revista, me encontrar. Acredito que essa publicação está

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

No último mês, tivemos um recorde de mensagens recebidas. Viva!

ajudando muitas pessoas a enfrentar seus medos e ansiedades. Percebemos, ao longo das reportagens, que não estamos sós.
— Rosângela Lopes Barbosa Rocha

Poder de compra

Excelente edição! Todos os textos estão impecáveis. Só uma observação sobre a matéria de capa: não podemos esquecer daqueles que não têm poder de compra. Não somos melhores nem piores, apenas passamos por um estágio de grande consumo e decidimos mudar. Aqueles que ainda não chegaram nesse ponto merecem nossa compreensão e tolerância. Cada um tem a sua trajetória e devemos respeitá-la.
— Alessandra Nascimento

Acúmulos inúteis

Excelente, atual e oportuno o texto *Saiba Viver com Menos*. De fato, nada mais antigo do que acumular objetos. Em nome da leveza da vida e do melhor aproveitamento do tempo, livremo-nos dos acessórios inúteis.
— Marcia Ferreira Bilia

O sentido de estar aqui

Quando li o título *Saiba Viver com Menos*, comprei a revista, pois é isso o que a vida está me obrigando a fazer. Roubaram meu carro e levaram junto objetos pessoais. Ano passado, meu relacionamento chegou ao fim e mudei de cidade. Com o tempo, percebi que aquele momento que parecia um pesadelo, hoje me acaricia com suavidade. No fim das contas, devemos saber que o mais importante na vida são as relações, pois é essa a verdadeira construção do ser e o sentido de estar aqui.
— Gabrielle Astier

Mais amor

Novamente me identifiquei com a capa. Tenho procurado viver com menos: dívidas, dúvidas, dores, peso. Mas percebi que ainda tenho muito o que diminuir e que para isso preciso ter menos autocobranças, menos impiedade com minhas falhas e viver com muito mais amor.
— Leticia Pessole

NOTA DA REDAÇÃO

Na edição 167, de fevereiro, na reportagem *Saiba Viver com Menos* cometemos um deslize. Escrevemos que a querida Cora Coralina é mineira. Nada disso. Cora Coralina nasceu em Goiás, em 1889, e faleceu em 1985. A escritora e poetisa tinha um olhar delicado para perceber as nuances da vida. Seu estado, Goiás, era sua eterna inspiração.

Compartilhe

Quando a pequena Lenka nasceu, o senhor Bernard mudou. O pai sério e distante se transformava em um avô carinhoso e amoroso. Alina, mãe da pequena e filha de Bernard, faz um registro sensível e tocante do dia a dia entre eles

Uma nova infância

Fotógrafa retrata dia a dia dos filhos com o avô, e descobre um pai afetuoso que ela não conhecia

"EU NUNCA PENSEI que meu pai pudesse ser caloroso como vejo nas imagens com meus filhos", diz a fotógrafa polonesa Alina Gabrel-Kamińska. Mãe de Lenka, de 5 anos, e de Thyme, que completa 2 em maio, ela registra com muita discrição o cotidiano dos pequenos ao lado do avô, Bernard. "Meu pai nunca aceitou a minha escolha. Ele vê a fotografia como perda de tempo e de dinheiro. Então na maioria das imagens ele está de lado ou de costas, porque não pode saber que está sendo fotografado", conta. Nas sensíveis imagens, no entanto, observamos um homem carinhoso, cuidadoso. Que parece ter descoberto o valor dos momentos com os netos. "Meu pai trabalhava muito, e eu o sentia muito distante de mim e de minhas irmãs. Não me lembro de demonstrações afetuosas dele, nem de dizer que nos amava. Acho que o jeito dele de demonstrar amor era trabalhando para nos oferecer comida, casa", lembra Alina. Mas algo mudou em Bernard quando os netos nasceram. "Ele se tornou para eles um pai que eu queria ter tido. Juntos eles fazem tudo, desde ler, montar Lego, até andar a cavalo! Brincam ao ar livre a maior parte do tempo. E, quando ele volta pra casa, minha mãe me conta o quanto ele fala entusiasmado sobre tudo o que fizeram juntos."

LENKI I TYMIANKI
lenkitymianki.wordpress.com

Inspirado pelos filhos, pai cria curativos para vários tons de pele

Curativo cor da pele

Depois de não encontrar esparadrapos adequados à pele do filho negro, americano decide criar produto com opções de cores variadas

O AMERICANO Toby Meisenheimer chegou à farmácia para comprar curativos para o filho Kai, que havia se machucado na testa, e ficou surpreso. "Não acredito que vivi 38 anos sem perceber que os curativos vinham em uma cor que só combina com um tom de pele", conta ele, que é branco e tem filhos adotivos negros. Foi aí que o professor de matemática decidiu criar algo novo: a Tru-Colour Bandages traz esparadrapos com três tons para a pele morena e negra. "Existe muito a ser feito sobre as questões raciais, mas sempre podemos fazer algo, mesmo que seja um curativo que combine com a cor de cada um", diz Toby.

TRU-COLOR BANDAGES | bit.ly/20okuyJ

Limpador de ar

O ECO Mushroom é um dispositivo compacto desenvolvido para ficar em postes de luz e purificar o ar poluído devido à fumaça tóxica dos carros. Criado pelo indiano Tony Thomas para a empresa Rise Pad, o purificador reduz a quantidade de CO_2 do ar e pode enviar informações para uma central com dados sobre o índice de poluição daquele lugar.

ECO MUSHROOM
risepad.in

DELÍCIAS PELO MUNDO

O QUE SE COME na Indonésia? E qual a sobremesa típica de Atenas? No perfil @girleatworld no Instagram, Melissa Hie, uma verdadeira viajante, compartilha as delícias que come pelos lugares que visita. Além de lindas imagens, que contemplam pontos turísticos, a webdesigner também apresenta um rico panorama da cultura alimentar das cidades por onde passa. Um verdadeiro deleite, para os olhos e para o paladar.

GIRL AT WORLD | instagram.com/girlatworld

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] MEILUN/SHUTTERSTOCK; [2] TÕNU TUNNEL

De bike pela Europa

VIAJAR pela Europa utilizando uma bicicleta será possível num futuro bem próximo. Um projeto chamado EuroVelo ligará 43 países em 70 mil quilômetros de extensão até 2020. Destinada tanto para a população local quanto para turistas, a megaciclovia já tem trechos prontos, que podem ser conferidos no site da Federação Europeia de Ciclistas. Lá também estão disponíveis mapas interativos e informações sobre pontos turísticos que estarão pelo caminho, além de informar qual a melhor rota de acordo com seu tempo de viagem ou se está acompanhado por crianças.

EUROVELO
eurovelo.com/en

Instalação foi projetada para também servir de espaço para piqueniques

O som ao redor

Instalação em parque da Estônia funciona como um amplificador dos ruídos da floresta para transformar nossa relação com a natureza

EXISTEM SONS na natureza que escapam aos ouvidos humanos. Partindo dessa premissa, Birgit Õigus, um estudante da Academia de Artes da Estônia, decidiu criar uma espécie de megafone para que pudéssemos contemplar esses barulhos. A instalação está no parque Pähni Nature Centre e funciona como um amplificador natural. A Estônia tem mais da metade do seu território coberto por florestas, e o trabalho de Õigus também funciona como um lugar para piqueniques e até como palco para apresentações musicais. Uma forma sensível de se apropriar e se reconectar com a natureza.

ACADEMIA DE ARTES DA ESTÔNIA
artun.ee/en/

BIBLIOTECA NOS TRILHOS

AS VIAGENS nos trens de Chicago, nos Estados Unidos, podem ser feitas em boa companhia. Graças ao projeto Books on The L, centenas de livros de diversos gêneros estão espalhados pelos vagões para incentivar a leitura durante a viagem. As etiquetas coladas nos exemplares sugerem que você desfrute, mas depois devolva. Ah, e também vale postar uma foto no Instagram com a hashtag do projeto: #BooksOnTheL.

BOOKS ON THE L | chicagoideas.com

TRANSFORMAÇÃO

Terapias e práticas para manter a mente sempre aberta

Onda que transforma

O ThetaHealing nos ajuda a resolver questões que nos impedem de ser felizes

UMA ÚNICA SESSÃO. E aquela questão que tanto o aflige é resolvida. É o que oferece a técnica de cura energética ThetaHealing, desenvolvida pela americana Vianna Stibal e difundida em 40 países. "Mas como é possível resolver uma angústia em apenas uma sessão?", me perguntei, bastante cética, antes do encontro que teria com a terapeuta Marcelle Sampaio, no final do ano passado. Marcelle me recebeu e contou como a terapia atuava. "É uma técnica de cura energética através da onda cerebral theta, onde acessamos um nível subconsciente do paciente. Conseguimos encontrar programas, crenças limitantes e questões que estão bloqueando a abundância, a felicidade, a capacidade da pessoa de se sentir amada", explicou. "O paciente traz uma questão do presente. E a cura acontece em uma única sessão porque o ThetaHealing acessa esse outro nível de consciência, substituindo uma crença equivocada por algo verdadeiro. Tratamos uma questão por sessão e ele pode fazer quantas quiser. Ou também optar pelo curso onde aprende a se curar sozinho utilizando a técnica", disse, afirmando que tudo acontecia sem nenhum tipo de hipnose e com o paciente acordado. Refleti sobre o que me incomodava e contei o quão sugada eu me sentia por sempre estar disponível para os outros, atendendo à demanda dos familiares e amigos em detrimento das minhas. Marcelle se sentou na minha frente e pediu que eu encostasse meus dedos indicador e polegar de maneira firme. Ela passou a fazer diversas afirmações, sobre se sentir amado, sobre por que eu precisava agradar os outros e, assim, de uma forma suave e relaxante, eu sentia segurança em mudar minha atitude perante a questão que apresentei. Enquanto Marcelle falava, era como se algo estivesse literalmente entrando na minha cabeça (de olhos fechados, cheguei a pensar que ela estava com a mão na minha testa, mas não!). Eu mantinha meus dedos firmes enquanto ela exercia uma pressão para abri-los. "É um jeito de perceber se você ainda acredita em certas crenças ou se o padrão já foi substituído", disse. Nos dias seguintes, percebi que eu estava diferente. Entendi por que me colocava à disposição dos outros e me senti confiante para transformar isso para sempre. Tudo resolvido em, de fato, uma única sessão. — DÉBORA ZANELATO

[1]

Cabelo de princesa

MENINAS com câncer estão virando princesas graças às perucas feitas pela ONG The Magic Yarn Project, na cidade de Palmer, no Alaska. A ideia é da ex-enfermeira Holly Christensen, que usa lã para criar perucas inspiradas em princesas para alegrar as garotas enquanto fazem quimioterapia. Holly também organiza workshops em que ensina a confeccionar as perucas e ajudar a quem precisa.

THE MAGIC YAM PROJECT
themagicyamproject.com

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] MOTAGEM COM KOLLIBRI E BUDDY CAT/SHUTTERSTOCK; [2] MATT SPRACKLEN

Além de um novo corte

Barbeiro londrinho melhora a autoestima e a dignidade de moradores de rua ao cortar seus cabelos e contar suas histórias na internet

DEPOIS QUE termina seu expediente no salão de Jeff Goodwin, em Londres, o barbeiro Joshua Coombes caminha pelas ruas da capital inglesa em busca de clientes específicos: moradores de rua. Junto com o amigo fotógrafo Matt Spracklen, que faz o registro do antes e depois dos homens, Joshua oferece seu trabalho sem cobrar nada. E acaba por nos mostrar como um simples corte pode fazer muito por quem precisa. "Dar um pouco do meu tempo e conversar com essas pessoas é muito recompensador para mim", ele diz. A história de cada morador é contada através de um perfil no Instagram.

DO SOMETHING FOR NOTHING
instagram.com/joshuacoombes

BANHO SUSTENTÁVEL

UMA DUCHA DE DEZ MINUTOS consome cerca de 100 litros de água morna e limpa. "Esse hábito é insustentável, porque as secas e a escassez de água em todo o mundo estão crescendo", diz Rob Chömpff, CEO da Hanwells, empresa que criou o e-Shower, chuveiro que reutiliza a água ainda durante o banho. O aparelho tem bomba, filtro e aquecedor, capazes de economizar até 90% de água e 80% de energia elétrica.

E-SHOWER | hamwells.com

[1]

Orgânicos no mapa

Plataforma online traz informações sobre feiras de alimentos orgânicos e estimula a criação de novos pontos colaborativos de venda

O BRASIL É O PAÍS que mais consome agrotóxicos no mundo. Estima-se que, anualmente, cada um de nós ingere 5 litros dessas substâncias. E, ao contrário do que geralmente pensamos, comprar alimentos orgânicos nem sempre é difícil e caro. Para facilitar o encontro de feiras orgânicas na sua região e estimular uma alimentação saudável, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor criou o Mapa de Feiras Orgânicas. A proposta da ferramenta é democratizar o acesso a esse tipo de alimento e também incentivar, com passo a passo, que mais pessoas montem feiras orgânicas no país.

MAPA DE FEIRAS ORGÂNICAS
feirasorganicas.idec.org.br

Segunda chance

CRIANÇAS perdem roupas quase na velocidade da luz, muitos pais dizem. Foi pensando em evitar o desperdício de recursos e também gerar economia para o orçamento familiar que surgiu o Retroca, uma plataforma online de compra e venda de vestuário infantil novo e usado. "Ao dar uma segunda chance a peças com longa vida útil pela frente, as pessoas não contribuem apenas para suas finanças mas ajudam o meio ambiente, poupando recursos e evitando descartes desnecessários", diz Pedro Romi, cofundador e CEO do Retroca. Você pode vender as peças que seu filho não usa mais ou comprar outras roupas a preços mais acessíveis.

RETROCA
retroca.com.br

DESENHE EM 30 SEGUNDOS

DIVERTIR-SE com as crianças pode ser algo muito prazeroso se você puder desenhar. É o que acredita o russo Pavel Linitsky, que desenvolve esquemas muito fáceis e rápidos para criar qualquer desenho. A ideia surgiu em 2009, quando a primeira filha tinha 1 ano e meio. "Pensei que muitos pais têm dificuldades em desenhar. E por que não compartilhar esses esquemas com eles?", diz Pavel, pai de duas meninas, de 8 e 6 anos.

COMO DESENHAR QUALQUER COISA EM 30 SEGUNDOS | on.fb.me/1SxdOun

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] MANGOSTOCK/SHUTTERSTOCK; [2] TYLER OLSON/SHUTTERSTOCK

Ajude a escola

A QUERO na Escola é uma incrível plataforma online em que alunos e professores anotam o que gostariam de ter em suas escolas públicas. Aí, voluntários podem acessar esses desejos e tentar realizá-los. As atividades vão desde contação de histórias até a palestra sobre machismo e feminismo. A plataforma já tem escolas cadastradas em vários estados do país. Que tal se cadastrar e ajudar com o que você sabe?

QUERO NA ESCOLA
queronaescola.com.br

[2]

Marmita inteligente

Com design prático e funcional, lancheira tecnológica traz aplicativo que ajuda a se alimentar de forma mais saudável

LEVAR SUA PRÓPRIA refeição para o trabalho é um hábito cheio de benefícios. Proporciona uma alimentação mais saudável, gera economia financeira e reduz o desperdício de embalagens. E a Prepd Pack é uma lancheira diferente. Desenhada por designers californianos, ela foi criada para estimular o hábito da marmita, proporcionando um jeito bem prático de comer. Os potes têm tamanhos variados, fechamento hermético e material livre de bisfenol. A case vira uma bandeja e o produto ainda traz um um aplicativo com receitas de pratos saudáveis e fáceis de fazer. Bom apetite!

PREPD PACK
KCK.ST/1PEUVOJ

UMA CASA-TOLDO

É UM CARRO que vira casa. E também uma casa que ganha três vezes o seu tamanho ao acionar os toldos em suas laterais. Assim é a De Markies (o toldo, em tradução livre), projetada pelo designer holandês Eduard Böhtlingkand, em 1985. Trinta anos depois, a construção parece mais moderna do que nunca. A residência sobre rodas permite criar espaços de lazer ou trabalho, para quem deseja viver viajando.

DE MARKIES | bohtlingk.nl/en/markies-2

GUIA
VIDA SIMPLES
DE
COMUNICAÇÃO
NÃO VIOLENTA

Abordagens para lidar de forma
mais compassiva com os
relacionamentos humanos.

ENS SOULART E RETROCLIPART/SHUTTERSTOCK

CAPA

» xingamos de “coxinha” ou “petralha”. E assim seguimos, firmemente atados às nossas convic-

comunicação. E Gandhi, como se sabe, não era nada passivo: por meio de protestos não violen-

Como ter melhores conversas

Em tempos de ofensas sendo destiladas em toda parte, a chamada comunicação não violenta nos ensina a buscar nossa humanidade compartilhada, apesar das diferenças, e a aprender a ouvir

TEXTO *Jeanne Callegari* ILUSTRAÇÃO *Dandara Hahn*

JANEIRO DE 2016. A tarifa do ônibus e do metrô aumenta em São Paulo, chegando a R$ 3,80, e as pessoas vão às ruas protestar. As manifestações são combatidas pela polícia militar, que lança bombas de gás e balas de borracha contra as pessoas, participantes ou não. Um jovem de 19 anos precisa fazer uma cirurgia, porque uma bomba rompeu o tendão de sua mão; outro foi atropelado por cinco motos e atirado ao chão.

Sexta-feira, 13 de novembro de 2015. Chegam as primeiras notícias dos atentados em Paris, em que mais de 100 pessoas foram assassinadas por membros do Estado Islâmico, organização jihadista baseada na Síria. Os locais dos atentados foram prosaicos: uma casa de shows, um restaurante, um estádio de futebol.

Julho de 2015. A jornalista Maria Júlia Coutinho, a Majú, que apresenta a previsão do tempo no *Jornal Nacional*, é alvo de comentários racistas no Facebook. "Não bebo café para não ter intimidade com preto", diz um dos insultos.

Todos os dias, vemos relatos como esses nos noticiários dos jornais e nas redes sociais. Situações que mostram o quanto a humanidade pode ser agressiva, violenta, preconceituosa. Entre a indignação e a perplexidade, é fácil cair no desânimo, pensar que o ódio venceu. Afinal, ele não está presente apenas nos atos cometidos contra manifestantes ou nos atentados terroristas em outro continente. Não. O sentimento está em nossas conversas e relações, diariamente. Um dia é o político que afirma que "ninguém gosta de homossexual"; no outro, a discussão com o amigo do trabalho que tem uma posição política oposta à sua. Em uma semana, um índio é espancado até a morte nas ruas de uma capital; na outra, um debate infrutífero no almoço de domingo sobre a redução da maioridade penal. Um dia brigamos com o marido por causa da louça suja na pia; no outro, o filho bate a porta, chateado porque não conseguiu permissão para sair. As vozes se exaltam, as opiniões se polarizam. Tudo se torna um eu-contra-eles, uma partida de perde-perde, em que falhamos em conciliar posições, necessidades, ideias.

Quando nos deparamos com essas situações, reagimos como fomos ensinados. Se um motorista nos fecha na rua, brigamos. Se o filho desobedece, gritamos. Se o tio ou colega de trabalho posta uma opinião de que discordamos, »

» xingamos de "coxinha" ou "petralha". E assim seguimos, firmemente atados às nossas convicções, em um diálogo de surdos. Mas o que aconteceria se, em vez de reagir como normalmente fazemos, pudéssemos fazer diferente? Se, em vez de raiva, gritos, ironias, pudéssemos exercitar a escuta, praticar a empatia, tentar entender genuinamente o ponto de vista do outro? Será que não conseguiríamos resultados melhores?

Conexão e linguagem

É essa a aposta da chamada comunicação não violenta, uma abordagem para lidar de forma mais compassiva com os relacionamentos humanos, das relações íntimas aos conflitos políticos globais mais complexos. Criada pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg nos anos 1960, a comunicação não violenta nada mais é que uma forma de se comunicar que aumente as chances de conexão entre as pessoas.

Eu sei. Talvez você esteja meio cético ao ler isso. Talvez esteja pensando, ao ver essa expressão, que isso é uma coisa hippie, em que as pessoas se vestem de branco, dão as mãos e pedem por paz, e nada muda, de fato. Talvez ache que é sinônimo de passividade. Mas as formas tradicionais de resposta que temos não são suficientes para dar conta dos conflitos que vivemos. É hora, talvez, de tentar alguma outra coisa.

Aos 9 anos de idade, a família de Rosenberg mudou-se para Detroit, nos Estados Unidos. Pouco tempo depois, eclodiu na cidade um confronto racial, no qual 40 pessoas foram mortas. No olho do furacão, Rosenberg e sua família passaram três dias trancados em casa. Essa e outras experiências levaram o garoto, quando cresceu, a se interessar pelas causas da violência e o que motiva as pessoas a praticá-la.

"Enquanto estudava os fatores que afetam nossa capacidade de nos mantermos compassivos, fiquei impressionado com o papel crucial da linguagem e do uso das palavras", escreveu Rosenberg em *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais* (Ágora), livro-referência para quem quer se aprofundar no assunto. O psicólogo foi buscar na ahimsa - a não violência - de Gandhi os princípios para uma nova abordagem de comunicação. E Gandhi, como se sabe, não era nada passivo: por meio de protestos não violentos e de desobediência civil, como greves, boicotes a produtos ingleses e marchas, ele conseguiu liderar o país rumo à independência.

A comunicação não violenta se baseia na ideia de que, quando falamos, estamos sempre expressando necessidades profundas, compartilhadas pelos outros. Toda pessoa, seja de direita ou esquerda, homem ou mulher, religioso ou ateu, tem necessidade de abrigo, segurança, alimento, amor. Também precisamos de reconhecimento, carinho, aceitação, pertencimento, intimidade, liberdade, entre muitas outras coisas. Não é fácil olhar para alguém que acaba de nos ofender e ver ali uma pessoa como nós, com necessidades semelhantes. Mas, se queremos realmente causar mudanças, precisamos tentar.

> O que aconteceria se, em vez de reagir como fazemos, pudéssemos fazer diferente? Se, em vez de raiva, gritos, exercitássemos a escuta, a empatia e tentássemos entender o outro?

"Respeito significa olhar de novo", diz o especialista em CNV Dominic Barter, inglês radicado no Rio de Janeiro, ao explicar a origem da palavra. "Re" significa que algo vai acontecer de novo; "spect" significa ver. "Em um primeiro contato com outra pessoa, a primeira coisa que notamos são nossas diferenças", diz ele. "Notamos como a cor da pele é diferente, as roupas, as opiniões. Para ouvir respeitosamente, precisamos olhar outra vez, com mais cuidado, e procurar não aquilo que nos diferencia, mas o que nos une", afirma ele, que há décadas ensina e aplica a comunicação não violenta em diversas regiões de conflito do globo, inclusive em presídios brasileiros e nas favelas cariocas.

Observar com neutralidade

"Para além das ideias do certo e errado, existe um campo. Eu me encontrarei com você lá", escreveu o poeta sufi Rumi. Quando nos damos »

AS FORMAS
TRADICIONAIS
DE RESPOSTA QUE
TEMOS NÃO SÃO
SUFICIENTES PARA
DAR CONTA DOS
CONFLITOS
QUE VIVEMOS
"É hora, talvez,
de TENTAR alguma
outra coisa."

A COMUNICAÇÃO
NÃO VIOLENTA É UM
MÚSCULO
QUE PRECISA DE
EXERCÍCIO
AOS POUCOS
percebemos
o poder transformador
de se comunicar
com mais respeito.

esse tempo para perceber o outro, podemos ver as coisas com mais clareza, evitando os julgamentos de valor. Segundo a comunicação não violenta, é importante reconhecer a diferença entre observação e avaliação. Isso porque, quando julgamos a ação do outro, a tendência é que ele sinta aquilo como uma crítica. Ora, o ser humano não gosta de ser criticado; em vez de refletir sobre o que dissemos, sua tendência será se defender. E, assim, a comunicação se rompe.

As observações ditas ao outro devem ser específicas da situação, se referindo àquele ato e não à pessoa. "É diferente eu dizer 'Aquele desgraçado acabou com a vida da família inteira' e falar 'Ao sair de casa e usar drogas, aquele homem provocou uma reação de tristeza e desesperança, segundo o relato dos familiares'", exemplifica o psicólogo Frederico Mattos.

Quando colocamos nossos sentimentos na mesa, deixamos que o outro enxergue nossa vulnerabilidade. E isso pode ser transformador, porque deixamos à mostra nossas emoções verdadeiras

Fácil não é. Muitas vezes, embutimos um julgamento, sem perceber. "Você SEMPRE esquece a luz acesa!" pode parecer uma frase neutra, mas o "sempre" traz uma carga acusadora, que pode não corresponder à verdade. Dizer "Nas últimas quatro vezes em que reparei, você deixou as luzes acesas" é mais objetivo e tem mais chances de não ser recebido como crítica.

Depois dessa formulação, é hora de observar as emoções que essa situação causa em você. Tristeza? Raiva? Vergonha? Fazer isso é mais complicado do que parece. Afinal, não fomos treinados a prestar atenção em nossas emoções; pelo contrário, ouvimos a vida toda que elas nos atrapalham. O psicanalista Rollo May afirma que uma pessoa madura é capaz de diferenciar as muitas nuances dos sentimentos. Algumas experiências são fortes e apaixonadas, outras, delicadas e sensíveis, tais quais os trechos de uma sinfonia. Para a maioria das pessoas, porém, ouvir os próprios sentimentos é como ouvir as notas de um clarim. Não temos vocabulário para expressar o que se passa conosco.

Quando colocamos nossos sentimentos na mesa, nos abrimos para o outro, deixamos que ele enxergue nossa vulnerabilidade. E isso pode ser transformador. Mesmo que o outro não verbalize, podemos tentar perceber, por trás de seus gritos e acusações, as suas verdadeiras emoções. A mãe que critica a filha pode estar apenas se sentindo sozinha. O filho que tira notas baixas pode estar tendo problemas na escola. O tio que pede a volta da ditadura pode estar expressando seu medo da violência. Somos como crianças que, com fome, frio ou sujas, reagem do único jeito que sabem: chorando.

A raiz dos sentimentos

Quando você descobre a emoção que sente quando algo acontece, tem pistas muito valiosas sobre aquilo que a causou. "Onde há fumaça, há fogo", diz Barter. "Nossas emoções são um sinalizador de nossas necessidades humanas básicas: se elas estão sendo atendidas, nos sentimos bem, gratificados. Se estamos mal, ficamos apreensivos, com raiva", diz ele.

Aqui também a comunicação não violenta propõe uma mudança na forma de encarar os problemas. Por essa abordagem, as ações dos outros podem ser um estímulo, mas não a causa de nossas frustrações. "As pessoas não são perturbadas pelas coisas, mas pelo modo que as veem", disse o filósofo grego Epicteto. Digamos que seu namorado desmarque um compromisso de última hora. Se você está ansiosa por encontrá-lo, a sua sensação imediata poderá ser de raiva. Mas, se você teve um dia cansativo, talvez receba a notícia com bastante alívio. Tudo depende, enfim, do que esperamos.

Claro que não é possível deixar de ter expectativas e valores. Isso é o que nos faz únicos afinal. Mas, quando pensamos que cada pessoa tem suas próprias noções de certo e errado, fica mais fácil entender que, no mundo delas, aquilo que nos parece tão abominável e injustificável pode ter sua razão de ser. Uma pessoa extremamente religiosa pode achar que agiu de maneira correta ao expulsar o filho ou a filha gay de »

» casa, por exemplo. Nós não precisamos concordar com isso, mas podemos ao menos entender de onde aquela atitude vem.

Quando percebemos isso, fica mais fácil não ser afetado por essas questões. Ao mesmo tempo, ganhamos força para dizer com todas as letras, de forma não violenta, por que aquele ato nos magoa. Ironicamente, quanto mais não acusadores somos na expressão de nossas necessidades, mais fácil é tê-las atendidas.

Pedir e se posicionar

Entender o ponto de partida do outro não significa ser passivo. Nem, simplesmente, mostrar a outra face, e deixar que a violência ou abuso, se for o caso, persista. Na comunicação não violenta, todos os envolvidos – seja um casal em crise ou líderes de etnias em guerra – colocam suas emoções e necessidades na mesa, e isso tenta ser conciliado. Você pode fazer um pedido, por exemplo. "Filho, fico preocupado quando você sai e não dá notícias. Quero que você se divirta, mas será que você pode mandar uma mensagem para avisar que está bem?"

É importante formular o pedido diretamente, da forma mais clara possível. Prefira dizer o que quer, e não o que não quer. Em seu livro, Rosenberg conta a história de uma mulher que disse ao marido "Gostaria que você passasse menos tempo no trabalho". Algum tempo depois, ele anunciou a ela que tinha se inscrito em um curso de golfe. Também vale lembrar que o pedido não pode ser uma exigência. Se a pessoa sentir que é uma cobrança, só tem duas alternativas: se submeter ou se rebelar. Nas duas, a pessoa que pede é vista como coercitiva, e isso diminui as chances de o pedido ser atendido. Como diferenciar as coisas? Simples: na reação caso a pessoa decida não nos atender. Se o pedido não for atendido, continua-se a conversa até chegar a uma solução que agrade a todos.

"A empatia é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo", escreveu Rosenberg. Para isso, é fundamental esvaziar a mente e ouvir com todo o nosso ser. E isso é difícil: requer se despir de ideias preconcebidas, estar plenamente disponível para entender as razões do outro. "A agressividade dos outros se alimenta de um temor de não ser visto, reconhecido, amado, considerado", diz Mattos. "Ela é um pedido desesperado por atenção."

Em geral, em vez de escutar, queremos logo dar conselhos, encorajar, contar histórias semelhantes. Antes disso, porém, é importante dar tempo para que a pessoa se expresse, dizendo tudo o que está entalado. E isso pode demorar um tempinho. Não tente apressar: apenas ouça. O foco deve ser sempre na mensagem do outro. Se alguém diz: "De que adianta conversar com você? Você não entende nada!", não leve para o pessoal, nem se defenda. Pergunte: "Você está infeliz porque gostaria de ser escutado?" Repita para a pessoa o que você acredita ser a emoção ou necessidade dela. Ela poderá então confirmar e se sentir, assim, mais escutada.

A empatia é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo. Para isso, é fundamental esvaziar a mente e ouvir com todo o nosso ser. E isso requer se despir de ideias preconcebidas

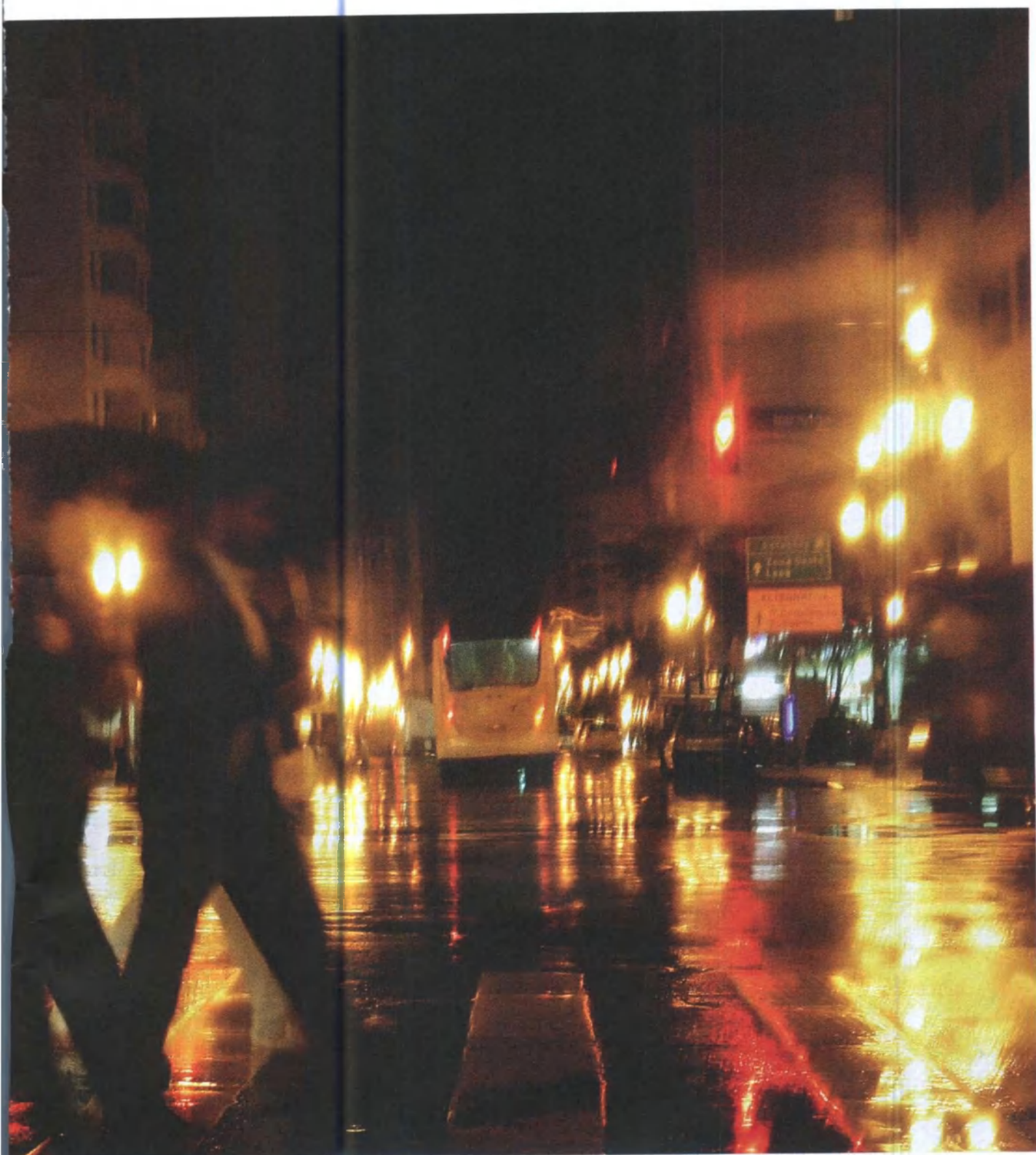
Passamos a vida toda reagindo a conflitos de maneira não compassiva. Isso não vai mudar de uma hora para outra. A comunicação não violenta é um músculo que precisa de exercício. Tentar analisar sem julgar, perceber nossas emoções e necessidades, tudo isso pode ser treinado. Ao tentar praticá-la, vá no seu tempo. Afinal, à medida que oferecemos empatia aos outros, devemos também fazê-lo por nós mesmos, tendo paciência por nossas ações, nossos processos. Aos poucos, iremos perceber o poder transformador de se comunicar com mais respeito. E aí quem sabe conseguiremos, se não entender de onde vem tanto ódio no mundo, ao menos contribuir para que em nossas relações as coisas possam ser um pouco diferentes. ■

JEANNE CALLEGARI *é escritora e jornalista. Foi editora-assistente de* VIDA SIMPLES *até 2014. Acredita no potencial do diálogo e da escuta.*

NA COMUNICAÇÃO
NÃO VIOLENTA
TODOS OS ENVOLVIDOS
COLOCAM SUAS EMOÇÕES
E NECESSIDADES NA MESA,
E ISSO TENTA SER
CONCILIADO.
PARA OUVIR ...
RESPEITOSAMENTE
precisamos olhar outra vez,
com mais cuidado.
procurar não aquilo que nos diferencia,
mas o que nos une.

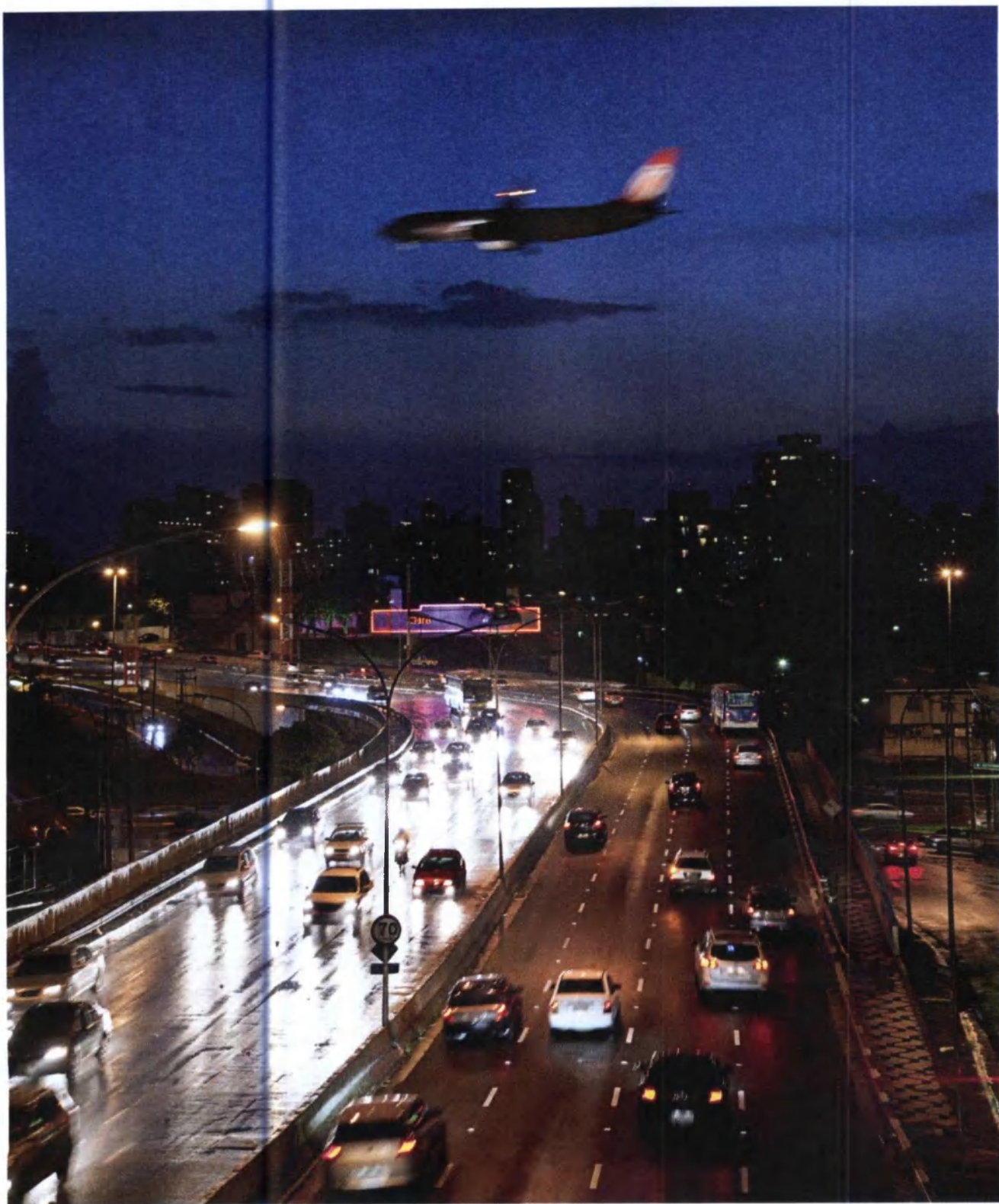
Lágrimas da cidade

Em Mosaico de Águas, fotógrafo retrata suas reflexões através da chuva

TEXTO *Débora Zanelato*
FOTOGRAFIA *Paulo Pampolin*

COM O NASCIMENTO DE Giovanna, em junho de 2006, também nascia um pai, que havia se preparado por anos para aquele sonhado momento. Mas a bebê de riso doce era fruto de um relacionamento perto do fim. "Ela chegou e conheci um novo tipo de amor. Decidi que seria o pai mais presente possível, ainda que não vivêssemos juntos", conta o fotógrafo Paulo Pampolin. Durante os dois primeiros anos de vida da filha, Paulo ia visitá-la diariamente após o trabalho. Durante as longas duas horas que passava dentro do carro, Paulo refletia sobre aquele momento. "Ter uma filha e não viver com ela era um fardo pesadíssimo para o pai que eu queria ser. Era uma época que chovia muito. E eu observava as gotas escorrendo pelo vidro, os reflexos coloridos das luzes refletidas. E aí comecei a fotografar", lembra. A chuva virou, então, uma metáfora para tantos sentimentos daquele novo pai. "Minha vida era colorida, e isso aparece em muitas fotos, mas, entre as cores e meus olhos, havia as gotas de chuva... ou de lágrimas. Temos que nos libertar das sensações de desconforto. Colocá-las pra fora, seja pintando, fotografando, seja com a atividade de interesse da pessoa, pode gerar, além de alívio, as mais sinceras e puras expressões", observa. Giovanna tem hoje 9 anos. E Paulo se tornou o pai mais presente que poderia ser. ■

PAULO PAMPOLIN *ainda fotografa a chuva. Nos frames estão suas reflexões e sua forma de enxergar a vida.*

A monocromia do temporal se une às cores do guarda-chuva. As gotas também retratam um pouco da melancolia de cada um de nós

A chuva faz o trajeto ficar mais longo. Mas também é uma oportunidade para os olhos refletirem nas águas o que está no pensamento

Ideia nº 6

Beleza

Esse é o último conceito da nossa minissérie. Uma ideia que está, na sua origem, ligada à criatividade e à nossa capacidade de interpretar aquilo que a vida e o mundo nos oferecem todos os dias

POR *José Francisco Botelho* **ILUSTRAÇÃO** *Monstro Studio*

EM 1874, o pintor suíço Arnold Böcklin (1827-1901) criou um dos autorretratos mais estranhos na história da Arte. Nele, o artista se encontra de pé em um estúdio sombrio; atrás dele, numa posição ao mesmo tempo íntima, ameaçadora e voraz, está a Morte. A "Indesejada das Gentes" (como a chamou, certa vez, o poeta Manuel Bandeira) aparece aqui na forma habitual, em que tantas vezes pululou entre pinturas e esculturas desde a Idade Média: um pálido esqueleto, em cuja caveira se desenha um sorriso sem humor. Dessa vez, contudo, a Morte está tocando um violino. Sua garra ossuda fecha-se no arco, fazendo-o deslizar sobre a única corda do instrumento. Ao mesmo tempo, a boca sem lábios parece cochichar alguma coisa ao ouvido do pintor. Böcklin tem a cabeça inclinada para o lado, como se prestasse atenção à cantilena letal; seu olhar, de soslaio, projeta-se para fora da tela. Não há medo em seu rosto, mas uma atenção quase desvairada, beirando ao transe, numa espécie de alucinação verossímil e profética. Ele olha para nós - e nos transmite, pelo vago arregalar dos olhos azuis, algo da misteriosa melodia emitida pelo velho violino da Morte. Sabemos que Böcklin produziu esse quadro em um estúdio junto à Piazzale Donatello, em Florença. No lado oposto da praça, ficava um cemitério, pontuado por ciprestes. Sob uma das lápides, jazia Beatrice, filha do pintor; ela morrera em 1870, com alguns meses de idade. Enquanto trabalhava no estúdio, Böcklin costumava olhar as árvores e os túmulos; em cada pincelada de seu perturbador autorretrato, encontra-se a irreparável dor da perda, a angustiosa eternidade de noites insones, a perspectiva do fim inevitável - mas também há, no quadro, algo além disso tudo. Perder uma criança talvez seja o

---

IDEIAS PARA UM NOVO MILÊNIO é uma minissérie de seis textos sobre conceitos que precisam ser ressuscitados, pois, de tão usados e repetidos, se perderam ao longo do tempo. Nosso objetivo é reencontrar o verdadeiro significado dessas ideias e assim clarear a nossa razão.

A beleza apanha nossas trevas e as transforma em uma parte irrevogável do que há de mais luminoso em nós. Sem ela, a angústia e o desespero levam a melhor sobre a alma e o mundo – e os resultados são catastróficos

mais terrível sofrimento imaginável; mas Arnold Böcklin agarrou essa massa de angústia e a transformou, milagrosamente, em beleza.

A existência humana é cheia de caos e sofrimento – e essa é uma realidade que os grandes artistas jamais ignoraram. Os melhores dentre eles, contudo, não tentaram escamotear a face obscura da vida. Em vez disso, ofereceram um antídoto cuja eficácia depende de seu caráter atemporal. A beleza, em sua concepção clássica, é um bálsamo disponível a todas as pessoas; é um valor universal. "Os deuses criam infortúnios para que os homens tenham cantos para cantar", escreveu Homero, na *Ilíada*, no século 8 a.C. Cantos, contos, pinturas, estátuas – essas foram nossas respostas ao infortúnio, durante mais de dois mil anos de civilização. A vida, às vezes, parece não fazer sentido? De fato, parece; mas a aparente falta de significado da existência inspirou *Macbeth*, de Shakespeare. O universo parece conspirar contra nós? De fato, parece; mas a solidão do indivíduo inspirou *A Metamorfose*, de Kafka. Temos poucas certezas, mas esta é uma delas: o mundo está melhor com *Macbeth* e *A Metamorfose* do que sem essas obras. Eis o paradoxo da beleza. Ela apanha nossas trevas e as transforma em uma parte irrevogável do que há de mais luminoso em nós.

Criação e eternidade

A beleza é uma necessidade humana. Sem ela, a angústia e o desespero levam a melhor sobre a alma e o mundo – e os resultados são potencialmente catastróficos. "O sono da razão gera monstros", escreveu Francisco Goya, na legenda de uma famosa gravura; poderíamos acrescentar que o sono da beleza tem efeitos idênticos. Não por acaso, os regimes totalitários desconfiaram e desconfiam da beleza em estado puro. Quando não conseguem curvá-la a seus desígnios, tratam de destruí-la.

Embora seja uma ânsia presente em todas as épocas e em todos os lugares, a beleza é muito difícil de ser definida com precisão. Ainda que corresponda a uma experiência comum a todos, é o mais complexo de todos os conceitos que estudamos, nestas páginas, nos últimos seis meses. Poderíamos, claro, recorrer à tautologia: beleza é a qualidade do que é belo. Mas existe beleza também em coisas grotescas – na caveira sussurrante de Böcklin, nas bruxas de Macbeth, nas desventuras do inseto kafkiano... Um de meus quadros favoritos é o *Inferno* de Hieronymus Bosch; para mim, é uma das criações mais belas da humanidade. Quem é, então, essa deusa ambígua, que às vezes encarna em coisas que lhe são opostas, que obriga a Morte a tocar violino e faz do inferno uma visão agradável?

Eis uma forma inicial de se compreender a beleza, no sentido filosófico e artístico: ela é a mais intensa e duradoura manifestação da criatividade humana. Apanho um pedaço de pedra, com a superfície irisada de azul e vermelho; observo uma árvore no parque, enquanto o vento faz suas folhas mudarem de cor, oscilando entre o dourado e o verde, à luz do Sol. Minha

experiência de beleza não é apenas admiração pelas cores, formas e movimentos; é também um delicioso assombro ante o impulso criador da natureza. Não é incrível que o universo tenha produzido essa pedra, essa árvore, esse vento? O mesmo dom misterioso existe na mente humana: ela apanha pedaços da realidade, faz com que passem pelo banho de luz das ideias e, assim, os transfigura. Mistura o real e o ideal: e o efeito que essa combinação exerce sobre nós é uma espécie de mágica. Não é incrível que Michelangelo tenha pintado a Capela Sistina, ou que Beethoven tenha composto a 9ª Sinfonia? Como as obras da natureza, as criações humanas parecem cheias de um sentido que jamais se deixa decifrar completamente. A melhor explicação para essa faceta da beleza universal está no ensaio *A Muralha e os Livros*, que Jorge Luis Borges publicou em 1950: "A música, os estados de felicidade, a mitologia, os rostos trabalhados pelo tempo, certos crepúsculos e certos lugares, querem nos dizer algo, ou disseram algo que não deveríamos ter perdido, ou estão por dizer algo; essa iminência de uma revelação que não se produz é, talvez, o fenômeno estético".

Há outro fator implícito no conceito de beleza: ela deve ser comunicável, e deve sê-lo de forma potencialmente infinita. Nem todas as pessoas do mundo partilham meu gosto por Shakespeare, Kafka e Beethoven; mas existe sempre a possibilidade de que outras mentes humanas tenham experimentado ou venham a experimentar meu encantamento ante as palavras e os acordes que eles criaram. E essa possibilidade é, em si mesma, algo extraordinário: a apreciação do belo restabelece minha ligação com o passado e o futuro, com os mortos e os não nascidos. Uma das dádivas das Musas é a garantia de que não estamos sós.

Algumas teorias modernas sobre a arte e a literatura querem nos convencer de que toda beleza é subjetiva e, portanto, ilusória – uma espécie de farsa criada por certas circunstâncias sociais e históricas, cuja validade expira com as mesmas condições que a geraram. Ninguém jamais saberá se essas teorias são verdadeiras ou falsas, mas de algo podemos ter certeza: aqueles que acreditam na beleza se encontram, sempre, em posição mais vantajosa. A verdade tem o direito de ser chata; a arte, não. Os crentes da beleza continuarão divertindo-se juntos, na alegria e na tristeza, através dos séculos.

Em 1901, Arnold Böcklin, criador de coisas belas, foi enterrado no mesmo cemitério no outro lado da praça, onde jazia sua filha. Na lápide do artista, está inscrito: "Nem todos morrem". ■

JOSÉ FRANCISCO BOTELHO *é jornalista, escritor e tradutor, autor da coletânea de contos* A Árvore Que Falava Aramaico *(Ed. Zouk) e mestre em Letras pela* UFRGS. **MONSTRO** *é um estúdio de CGI e ilustração. Possui uma equipe que transforma trabalhos em monstruosidades.*

Seu propósito é ser você

Para levar uma vida mais realizada e com mais sentido, o primeiro passo, diz a coach Paula Abreu, é descobrir quem somos de verdade

TEXTO *Débora Zanelato*

"SEU PROPÓSITO DE VIDA é ser você. Não se deixe levar pelo ego, não acredite que você existe para um propósito especial ou extraordinário. A sua existência já é extraordinária." É assim que a coach Paula Abreu começa a falar em seu livro sobre uma questão tão recorrente em nossos dias: o propósito da nossa vida. A autora de *Escolha Sua Vida* (Sextante) defende que, para sermos felizes, o primeiro passo é mergulhar em uma autodescoberta. "Ficamos presos a conceitos e histórias que nos foram impostas, inclusive conceitos sobre o que é a felicidade", ela diz. E o medo (de fracassar ou até mesmo de algo dar certo) precisa ser deixado de lado se quisermos realizar nossos sonhos.

De onde vem nosso medo de arriscar, de fracassar? Você diz que tem a ver com nosso conceito de felicidade... Quando somos crianças, muitas vezes sabemos o que queremos. A gente pensa em algo que gostaria de fazer e ser feliz. Mas depois a gente cresce e descobre que ser feliz é algo complicado, temos que cumprir uma série de etapas, e assim você vai ganhando um montão de camadas que não eram suas. E, quando conseguimos nos despir dessas camadas, tudo o que é diferente disso dá medo. É o que eu brinco de "felicidade do Facebook". Qual felicidade você quer? A de verdade ou aquela que você pode mostrar e todo mundo vai entender como felicidade? Tinha amigas que falavam ter inveja de mim. Porque eu tinha um emprego maravilhoso, um casamento dos sonhos, filho... Mas eu não estava feliz! Só que existe o medo de abandonar isso e o receio das críticas. Então eu digo que o medo vem, dentre alguns fatores, da falta de clareza. Não temos clareza do que realmente queremos.

E qual é a importância de ser quem somos nesse processo? O seu propósito de vida deve ser você. Quando você descobre quem é e expressa a sua verdade, acontece um despertar. Você fica mais consciente dessas camadas e condicionamentos, que não são seus e não lhe representam. Percebo que as pessoas ficam tensas sobre qual é o seu propósito, e costumo dizer para ficarem calmas porque o propósito de vida de cada um é ser você mesmo e ser feliz. E o secundário, que é fazer o que você gosta, está alinhado a isso, a ser você mesmo. Ao descobrir quem você é de verdade, passa a ter menos medo. O que as pessoas vão falar não importa. Então você aprende a dizer não. Em geral, não conseguimos dizer não por medo de decepcionar o outro, e também pelo mal-estar de achar que, ao recusar, estamos perdendo alguma coisa muito legal. Mas, quando você sabe o que é e o que quer, se torna capaz de dizer não com liberdade e entende que isso é essencial para não tirá-lo daquilo que ama. Um não necessário é um sim para você. »

FOTO MAARTEN WOUTERS/GETTY IMAGES

É preciso se distanciar do todo para compreender quais valores e sonhos são nossos. E, assim, descobrir o que nos faz feliz

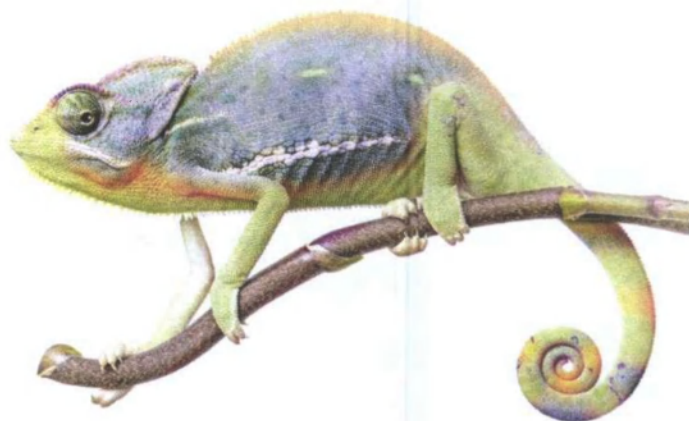
PAULA ABREU tinha a vida que muita gente considera perfeita. Advogada, pós-graduada, ocupou posições de liderança. Em 2012, decidiu deixar a "vida perfeita" de lado para empreender os próprios sonhos. Criou o blog escolhasuavida.com.br e hoje dá palestras e cursos para ajudar outras pessoas a encontrar seu verdadeiro caminho.

» **Que caminhos você propõe para essa descoberta de nós mesmos?** O jeito mais eficiente é se fazer perguntas. Se não temos as respostas que queremos, precisamos criar perguntas diferentes. Reclamamos da nossa realidade em vez de procurar o que pode ser aprendido com o desafio. Eu incentivo as pessoas a criar um caderno do eu. Listar o que amam, odeiam, seus valores. E sugiro que, todos os dias, criem duas perguntas e saiam pelo mundo em busca de respostas. Enquanto cada um não parar para refletir sobre si mesmo nada vai mudar. Nosso eu está embaixo de camadas de crenças e valores. Se reparar, buscamos ser como todo mundo. E, segundo disse Carl Jung, imitar os outros é algo útil para o coletivo, mas muito nocivo para a individualidade.

Como expressar quem você verdadeiramente é? O primeiro passo é saber que você não vai agradar a todos. É poder ser impopular. Quando a gente quer se expressar, tem que abraçar a vulnerabilidade. É muito melhor agradar quem tem a ver e quem vai gostar de você por ser quem você é. Não quero pessoas que gostem de mim pela roupa que estou usando ou pelo cargo que tenho. Porque amanhã posso não ser isso. Quero alguém que goste da minha essência. Eu sou coach e as pessoas têm a imagem de um profissional muito sério, contido. Eu já dei sessão em que toquei ukulelê (instrumento de cordas), fiz trampolim. Coach pode fazer trampolim? Não sei, mas eu faço. Tem gente que não virá até mim porque procura a imagem de uma pessoa respeitável, mas outros virão justamente por se identificarem com meu jeito.

E como lidar com as críticas? Acredito que, quando você está tranquilo do que está fazendo, percebe que a crítica do outro, na verdade, tem a ver com ele próprio. Quando decidi não ter mais carro, as pessoas se incomodaram. Mas é um incômodo delas, percebe? Porque elas acreditam que não dá para viver sem um automóvel. A gente fica mais tranquilo quando entende que a história é só dela e não é mais minha. Ao fazermos uma escolha diferente, nos tornamos um holofote na vida do outro, e ele sente que também deveria estar fazendo algo diferente. Então, quando eu não tenho um carro, todas as pessoas que acham que isso é necessário são quase obrigadas a pensar que é possível não ter um carro. E isso gera um incômodo.

Você também diz que, além do receio de fracassar, o medo do sucesso também nos impede de realizar sonhos. Como é isso? Muita gente tem medo de fazer algo que dá certo. Quando pergunto quais são as consequências possíveis se aquele objetivo der certo, muitas vezes encontro algo que é resultado disso e a está impedindo de atingir a meta. Tive uma cliente que queria emagrecer,

Quando a gente quer se expressar, tem que abraçar a vulnerabilidade. É melhor agradar quem vai gostar de você por ser quem você é. Não quero pessoas que gostem de mim pelo cargo que tenho, quero que gostem da minha essência

mas nunca conseguia. E chegamos à conclusão de que ela tinha a fantasia de que, quando ficasse magra, seria mais popular e não saberia como reagir a isso, pois era tímida. Ou seja, o medo criou uma história na cabeça dela. Ao longo do programa, coloquei como desafio que, todos os dias, ela tivesse uma conversa com um desconhecido. Costumo dizer que, além da clareza que ajuda a vencer o medo, você também precisa "queimar os barcos", agir.

E quando a pessoa procrastina por um perfeccionismo? Não existe pessoa que está empacada porque é perfeccionista. Quando ouço isso, digo que ela está mentindo para si mesma. Ninguém atinge a perfeição. Só se atinge a perfeição aperfeiçoando. Se está empacando porque fica planejando, pode no máximo chegar a um plano perfeito, mas todo plano precisa de um campo de batalha. Porque, na prática, as coisas serão diferentes, você verá o que precisa ser ajustado, mudado. Haverá obstáculos com os quais não contava. É proveitoso se colocar em movimento imediato. Quem coloca a culpa no perfeccionismo está com medo ou insegurança. A pessoa que espera ter a melhor câmera para começar a fotografar corre o risco de nunca fazer uma foto.

E a justificativa de que não faz nada para mudar porque não tem tempo? Isso acontece porque, em geral, desperdiçamos horas a fio com o que não importa. Você diz que não tem tempo, mas assiste a várias novelas, fala no WhastApp em diversos grupos. Perdemos tempo em pedacinhos, que, quando acumulados, resultam em muito tempo. Cinco minutos aqui, 15 ali e, quando se vê, uma hora se passou, tempo suficiente para fazer algo que você ama. Indico que as pessoas façam uma lista com todas as atividades, durante uma semana inteira. Isso inclui até o tempo em que acordou e levou 40 minutos pra sair da cama. Essa grande lista vai ajudar a avaliar o que pode ser delegado ou eliminado.

Quando falamos de empreender, temos a ideia de que isso envolve criar uma empresa, sair do emprego. Esse é o caminho? Não necessariamente. Empreender a si mesmo não é empreender um negócio. O pensamento não é o de que para ser feliz não posso trabalhar em uma empresa. Eu também tenho pessoas que trabalham comigo, quero que sejam felizes no que fazem. O mais importante é encontrar um trabalho, seja ele a sua própria empresa, seja algo que já existe, que esteja alinhado com seu propósito primário: ser quem você é. Muitas pessoas até redescobrem o próprio emprego quando mergulham em quem elas são e mudam a relação com o trabalho que já têm. Vale lembrar que nessa descoberta não existem regras ou um único caminho. O grande propósito é sempre ser você mesmo. ■

FOTOS DIVULGAÇÃO; KUTTELVASEROVA STUCHELOVA/SHUTTERSTOCK

Faça cada garfada valer a pena

Descubra como experimentar novos sabores e abrir o paladar para experiências gastronômicas diversas pode ajudar a entender quem somos e como nos relacionamos com o mundo

TEXTO *Rafael Tonon*

FOI UMA SOPA FRIA, com o nome bonito e sonoro de *vichyssoise* (pronuncia-se "vichissoáze"), que alterou a órbita gustativa de um Anthony Bourdain ainda menino, a bordo de um navio saído dos Estados Unidos em direção à Europa. "Foi meu primeiro indício de que comida era algo mais que uma substância para se enfiar na boca quando batia a fome", conta o hoje chef e apresentador de programas de gastronomia na abertura de *Cozinha Confidencial* (Companhia das Letras), seu icônico livro de memórias. Aquela sopa à base de alho-poró, cebola, batata, nata e caldo de galinha servida no restaurante da classe econômica do navio despertou o sentido adormecido do seu paladar - que, segundo ele, jazia profundamente coberto por ketchup. "Aquela sopa fria nunca mais me deixou. Ela ressoou, me acordou, me deixou consciente da língua e, de alguma forma, me preparou para todos os acontecimentos futuros."

Todo mundo deve ter na ponta da língua uma história parecida de uma comida que foi mesmo capaz de ressoar, de despertar, de abrir quase como uma nova dimensão na nossa percepção de paladar. Os roteiristas de filmes de Hollywood são obcecados por inserir em suas narrativas aquele momento em que tudo muda na história da mocinha. Nesse instante, ela percebe que a vida precisa seguir outro caminho ou, então, se dá conta de que foi enganada e resolve não ser mais tonta. Esse momento em que "a ficha cai" é conhecido como *turning point*. E eu acho que todo mundo tem uma comida bem *turning point* na vida, uma *vichyssoise* para chamar de sua, que é um balde de água fria (tá, um pouco mais que morna) no paladar. Quando, como a mocinha hollywoodiana, a gente percebe que tinha sido enganado até então, como pode? E que comida não era nada daquilo que a gente vinha provando... Às favas com essa gente toda que nunca nos ofereceu um prato de verdade. A partir daí, ficamos, como diz Bourdain, mais bem preparados para todos os acontecimentos futuros, mais atentos - pelo menos à mesa.

A questão é que as comidas *turning point* vão ficando mais raras depois que uma primeira e deliciosa comida *turning point* aparece na nossa frente. Pelo menos em relação à intensidade da impressão que elas podem causar em nosso paladar. Você come esperando uma virada, um »

FOTOS YUKI KONDO/GETTY IMAGES

Para experimentar um prato diferente, que foge do habitual, é preciso prová-lo pouco a pouco. Os sabores novos vão sendo reconhecidos lentamente, como pequenas descobertas, que devem ser apreciadas até a última migalha

» estalo, uma festa de empolgação das papilas gustativas, mas às vezes demora a vir. E quanto mais comidas *turning point* você prova mais a próxima demora a aparecer. Porque, quando se ultrapassa uma barreira gustativa, costuma não ter volta; a gente fica mais exigente, e ser surpreendido fica mais raro. Um amigo tem uma metáfora muito primária, e por isso mesmo muito boa, para dizer como funciona nosso paladar. Ele é como um cavalo no meio de uma escada. Com jeitinho, você faz com que o animal suba alguns degraus. Mas não tem chance, de forma alguma, de fazê-lo descer um degrau que seja.

Mas isso não significa que é uma tarefa inglória surpreender e oferecer novos degraus ao nosso paladar tantas vezes, certo? Errado. Com alguma dedicação e atenção, é possível fazer com que todas as refeições sejam ainda mais prazerosas. Nem sempre é fácil, é verdade, principalmente nos dias de hoje, quando o que falta às refeições é justamente atenção – um celular à mão, muitos problemas na cabeça. Mas reunimos, a seguir, algumas dicas de especialistas para que as refeições nos tragam alguma euforia infantil. Como já disse o grande gastrônomo francês Brillat-Savarin: "Animais se alimentam, o homem come; apenas um homem inteligente sabe como jantar". Coloquemos, pois, a nossa inteligência na mesa de jantar!

Programe a refeição como uma viagem

"Em primeiro lugar, é preciso pensar na refeição como se pensa em uma viagem", adverte o ex-crítico gastronômico do jornal francês *Le Figaro* François Simon. "O corpo adora saber o que vai acontecer; não se trata de renunciar ao inesperado, mas o estômago é um músculo lento, que precisa ser bem tratado. Ao lhe mandarmos sinais de antemão, garantimos que iremos comer melhor, digerir melhor", escreve ele em *Comer É um Sentimento* (Editora Senac). Simon diz que chega a pensar em algumas refeições uma semana ou alguns dias antes. "Uma refeição é um ritual. Pensamos no lugar, na companhia, nos alimentos, nos vinhos, no tempo", afirma ele. "É preciso aceitá-la, recebê-la lentamente, como um barco que aporta. Rebocá-la, acolhê-la, festejá-la." Isso vale, segundo ele, inclusive para um prosaico sanduíche, por que não? Atrelar, antes mesmo de sair de casa, o pão da padaria preferida com o banco de uma praça especial pode fazer maravilhas pela refeição. "Durante os dias ensolarados, era um prazer divino sentar ao sol, abrir o jornal, retirar o papel-manteiga do sanduíche e comê-lo com a maior vontade", diz ele, para concluir: "Percebemos que o apetite é apenas um ajuste, o alinhamento das coisas mais simples: um jornal, um sanduíche bem crocante, um lugar ao sol, o ar refrescante de um parque. Você come lentamente, com a alma em paz, o coração alegre. Assim é o apetite: um amigo, um companheiro de viagem".

Abra o apetite devagar

Simon acredita que andamos maltratando nosso estômago quando vamos, finalmente, iniciar uma refeição. "Abrir o apetite é não se enganar

Uma refeição é um ritual. Pensamos no lugar, na companhia, nos alimentos, no vinho, no tempo. É preciso aceitá-la, recebê-la lentamente, como um barco que aporta, e festejá-la

por todas as frivolidades bonitinhas que o dono do restaurante despejar na mesa", diz. É preciso acarinhá-lo. "O estômago pede apenas uma coisa: começar suavemente, tranquilamente, sendo o quente ou o morno a resposta exata às suas preces." É por isso que as sopas são um afago antes de uma massa ou uma carne difícil de digerir. Um pouco de pão, mas nunca um copo de água gelada. Uma taça de vinho, sim, bebericada de forma branda. "O estômago quer doçura, compreensão. Ele quer alimentar-se, e só. Por que embebedá-lo, saturá-lo, atulhá-lo, aterrá-lo, afogá-lo, matá-lo? Jamais, jamais mesmo, ele pediu para sofrer tal tormento", afirma.

Mastigue e coma a seu tempo

O consultor e comentarista gastronômico Luiz Américo Camargo, que foi por muitos anos crítico de restaurantes do *Paladar* (*O Estado de* »

É preciso prestar atenção, estar presente a cada garfada, o que demanda tempo e concentração. Uma sugestão para vivenciar esse momento: deixar o celular bem longe e manter a mente naquele singelo momento

» *S. Paulo*), teve que encontrar prazer nas refeições que precisava fazer a trabalho. Criou, para isso, um manual para tornar as horas à mesa mais agradáveis. "Eu acho que a mastigação é um processo essencial. Você precisa se divertir com a mordida (quando o prato exigir isso, claro), e também facilitar as coisas para a sua própria digestão", diz ele. "É preciso ter um mínimo de concentração com esse ato. Engolir tudo de qualquer jeito, o que é muito comum, é suprimir parte do prazer." Ele também defende saber o timing de comer. "Afinal, comer devagar não é regra. Tem alimentos que exigem velocidade, e outros mais vagareza. Um sushi chega a você e é preciso abocanhá-lo, se demorar, pode desmontar", pontua. "Ao mesmo tempo que ninguém vira uma taça de vinho..."

Abra-se para o inesperado

Para Luiz Américo, do mesmo modo que as pessoas deveriam ver TV num volume mais baixo, precisariam também pensar sobre os excessos na alimentação: de sal, de açúcar, de indutores artificiais. "Querem sabores fáceis, mordidas fáceis, uma visão infantil da comida. É preciso também ter espaço para a sutileza, para os sabores mais puros", ele defende. Também acredita que seria bom se as pessoas fugissem do monotemático. É difícil ser surpreendido se acostumamos nosso paladar às mesmas coisas, né? "Devemos nos manter abertos para surpresas, para novidades, sem preconceitos, sem prejulgamentos; o que pode significar desde passar por uma experiência de vanguarda até provar um ingrediente novo, um prato novo. Seja até mesmo uma dobradinha", diz.

Preste atenção

Comer demanda atenção. Afinal, para degustar a comida precisamos estar com todos os sentidos apurados. "Os seres humanos têm, em média, 10 mil papilas gustativas, a maioria na língua. Esse já é um número suficiente para entendermos a dimensão da tarefa que temos ao degustar", apontam James e Kay Salter, escritores e autores do livro *Viver É Comer* (Tinta Negra). Por isso, é preciso estar com o "equipamento gustativo" em boas condições para sentir aromas, sabores. "Eu sempre evitei fazer críticas gripado, por exemplo. Esperava um dia ou dois, até melhorar", diz Luiz Américo. Evitar o que tira a atenção também é uma forma de aproveitar mais o momento. O celular virou uma praga das refeições. "É o que eu tenho visto de pior nos hábitos; falta de respeito com os comensais, com o cozinheiro, consigo mesmo. Não dá para comer offline?", pergunta ele.

Acima de tudo, divirta-se

Vale sempre: nunca acreditar em guias, em vinhos que precisam ser tomados, em pratos que devem ser experimentados, nem sequer em manuais práticos escritos em revistas (ops)... Qualquer obrigação que seja é capaz de limar a graça. Cozinhar também é uma parte divertida de comer, eu acrescentaria. "Com apenas um pouco de concentração, experiência e vontade de entender como os ingredientes funcionam, é possível obter ótimos resultados na cozinha e, enfim, passar a cozinhar sem receitas, tornando-se mestre em sua própria cozinha, rei do seu paladar", aponta Glynn Christian, chef, apresentador e autor de *Como Cozinhar sem Receitas* (Gutenberg), e um dos melhores livros de culinária que conheço. A obra mostra que o importante é se render ao prazer, à satisfação, descobrir seus gostos pessoais, conhecer a si mesmo. E, de vez em quando, explorar alguma surpresa. É, no fim, tentar levar o cavalo para o próximo andar. E convencê-lo de que lá está uma cumbuca de *vichyssoise* - ou algo que o valha. ■

Devemos nos manter abertos para novidades, sem preconceitos, sem prejulgamentos; o que pode significar desde passar por uma experiência de vanguarda até provar algo novo

---

RAFAEL TONON *come com a máxima atenção, sempre em busca da próxima refeição que faça suas papilas gustativas urrarem de alegria.*

Ao final, o resultado dessa abertura gustativa é gratificante. Além de aumentar seu leque de sabores, você pode conhecer um prazer que nunca havia sentido antes e perceber que ainda há muito o que descobrir por aí

O que aprendi ao ser grata todo dia

Agradecimentos diários podem nos ajudar a ter uma vida mais plena, mesmo diante da dor e da dificuldade

TEXTO *Deborah Dubner*
ILUSTRAÇÃO *Paola Viveiros*

HÁ POUCO MAIS de cinco anos, em uma noite qualquer do mês de outubro, sentei despretensiosamente na frente do computador e no meu perfil do Facebook digitei "um agradecimento por dia" e criei uma hashtag (#umagradecimentopordia). E, em seguida, escrevi: "a família maravilhosa que eu tenho". Eu não tinha a menor ideia que uma ação tão simples mudaria minha vida e a de muita gente. Naquele momento, estava apenas sendo movida pela minha vontade de trocar as lamúrias, tão frequentes na web, pela gratidão. Foi uma atitude espontânea. Confesso que, segundos antes de publicar, cheguei a pensar duas vezes. Senti vergonha de expor meus sentimentos publicamente. Mas num gesto de ousadia apertei a tecla "en-

integra corpo, mente e emoções, promovendo união e espírito comunitário. E, desde então, percebi o quanto minha vida foi se tornando mais brilhante e generosa. Mas fazer isso em silêncio, embora tenha grande valor e força, é completamente diferente de demonstrar gratidão abertamente. A mudança de perspectiva me trazia novas possibilidades e desafios: o olhar dos outros, a interferência positiva ou negativa, a exposição a comentários, elogios e críticas.

Não sei exatamente o que me levou a tornar isso público. Talvez uma gratidão transbordante, que não cabia em mim naquele momento e pediu para nascer. Mas acredito que o mais forte era a esperança de cocriar um universo de bons senti-

IMAGENS SHUTTERSTOCK

EXPERIÊNCIA

Esse primeiro agradecimento gerou um comentário aqui, outro ali e algumas pessoas curtindo. Cada vez mais à vontade, segui agradecendo, sempre de noite, atenta ao que havia acontecido no meu dia, iluminando os momentos, amplificando a presença, colecionando emoções em forma de estrelas. E assim, aos poucos, essa prática se tornou um ritual, uma espécie de pausa para registrar a quem quer que fosse o que teve significado no meu dia. O curioso é que não precisava acontecer algo muito especial. Podia ser a visão de uma flor no caminho, o abraço de um dos meus filhos, o sorriso de um desconhecido no supermercado, o amor incondicional e as brincadeiras dos meus cachorros, um telefonema de um amigo ou mesmo a ajuda diária das pessoas que nos rodeiam e que tantas vezes ignoramos. Percebi que quanto mais agradecia, mais tinha a agradecer.

Com o tempo, mais pessoas curtiam e acompanhavam. Três amigas próximas entraram na corrente também, inspiradas pelo meu exemplo. E mais gente foi chegando de maneira bastante espontânea, ampliando a pequena comunidade de "agradecedores". Como eu já tinha um número razoável de seguidores, resolvi criar um blog, no qual compartilho os agradecimentos postados por conhecidos e desconhecidos, textos e frases que falam sobre a importância de praticar a gratidão. Lembro até hoje quando recebi a seguinte mensagem: "não durmo sem ler o seu agradecimento do dia". Fiquei surpresa! Que fenômeno era esse que tocava tantas pessoas? Por que um simples gesto de gratidão inspirava tanto? Fui percebendo que esse ato, inicialmente solitário, protagonizava uma voz coletiva de humanidade. O simples, afinal, poderia ser profundo.

Com o passar do tempo, esse gesto se tornou totalmente incorporado na minha rotina e na de dezenas de novos adeptos, entre amigos e conhecidos. Percebi que cada pessoa que iniciava o agradecimento passava por um processo parecido: começava meio sem jeito e envergonhada e, em pouco tempo, já estava à vontade e influenciando novos seguidores. Amigos de amigos começaram a fazer. E, dessa forma, cada um se tornava um agente transformador, espalhando sementes preciosas de gratidão por aí.

Era curioso ver os estilos. Alguns colocavam foto, outros começavam sempre agradecendo a Deus. Tinha gente que escrevia parágrafos inteiros. E aqueles que ficavam satisfeitos com frases curtas. Alguns gostavam de expor seus sentimentos marcando pessoas e *personalizando* ao máximo seus posts. Outros compartilhavam links com mensagens e »

» complementavam com um toque pessoal. Lembro de um agradecimento que achei muito divertido: eram dias de verão escaldante e a pessoa agradecia por ter ar condicionado. Independentemente da motivação, cada post era inspirador.

Não nego que durante esses anos eu tive períodos difíceis, quando agradecer foi forçosamente delicado. Nas noites escuras da alma, sempre procurei a sutileza dos aprendizados que me chegam pela dor. Talvez esses sejam os maiores desafios: exercitar o olhar grato independentemente da situação que se apresenta; aceitar os fatos como eles são – positivos ou negativos –, transformando cada dia num generoso campo de aprendizado; ver beleza nos detalhes, nas miudezas, nos pequenos presentes desaparecidos aos olhos comuns; identificar o quão preciosa pode ser a composição da nossa rotina. Tenho uma amiga que achou um motivo para agradecer em plena dor, no dia em que o pai foi enterrado. Nunca esqueci, foi um grande ensinamento para mim.

Tempo de colheita

O projeto Um Agradecimento por Dia foi crescendo de maneira muito orgânica. E a gente sempre acredita que está no caminho certo – mas nunca tem certeza total disso. Essa certeza me veio em janeiro de 2014, quando fui convidada para palestrar no TEDxJardins, em São Paulo, sobre meu projeto. Eu teria 18 minutos para dar o recado e contar toda a trajetória até ali, durante um TED, um encontro que tem como objetivo espalhar boas ideias. Respirei fundo e fui. Ao final da minha fala, concluí com uma provocação: pedi para todos da plateia fecharem os olhos e se conectarem com algo que os fizesse se sentir profundamente gratos naquele instante. Em seguida, sugeri que escolhessem alguém para compartilhar. Foi uma comoção geral. As pessoas não queriam parar de conversar. Do palco, eu via sorrisos, brilhos nos olhos, amorosidade. A sala inteira estava em estado de gratidão. Senti a força desse sentimento, potencializada mil vezes. Fiquei arrepiada de ver! Uma fotógrafa, que eu não conhecia e depois virou amiga e agradecedora, me falou: "É impressionante o que aconteceu nessa sala. Que poder incrível!" Ela estava muito emocionada também.

Quando terminei, fui procurada por outro palestrante, um psicólogo que falaria no período da tarde, Helder Kamei. Ele me contou sobre a estreita relação entre a gratidão e a psicologia positiva. Assisti à palestra dele e fiquei bem impressionada. Aprendi que esse movimento científico, que teve início em 1998 com o psicólogo americano Martin Seligman, redefiniu e expandiu »

Até hoje fico encantada em perceber como um gesto tão simples e pequeno se espalhou e contagiou centenas de pessoas, potencializando o que há de bom em cada um de nós

o campo da psicologia. Seligman apontou a necessidade de mudança no foco das contribuições da psicologia, da doença mental para as motivações, capacidades e potenciais humanos. Ele ressaltava que a psicologia não deve ser apenas o estudo da fraqueza e do dano mas também das forças e virtudes presentes em nós. Ou seja, tratar não deveria significar apenas consertar o que está com defeito mas também cultivar o que cada um tem de melhor, promovendo as qualidades em vez de apenas reparar o que vai mal. É uma abordagem científica do que torna a vida mais plena e feliz. E a gratidão – descobri depois – é um dos pilares essenciais dessa abordagem.

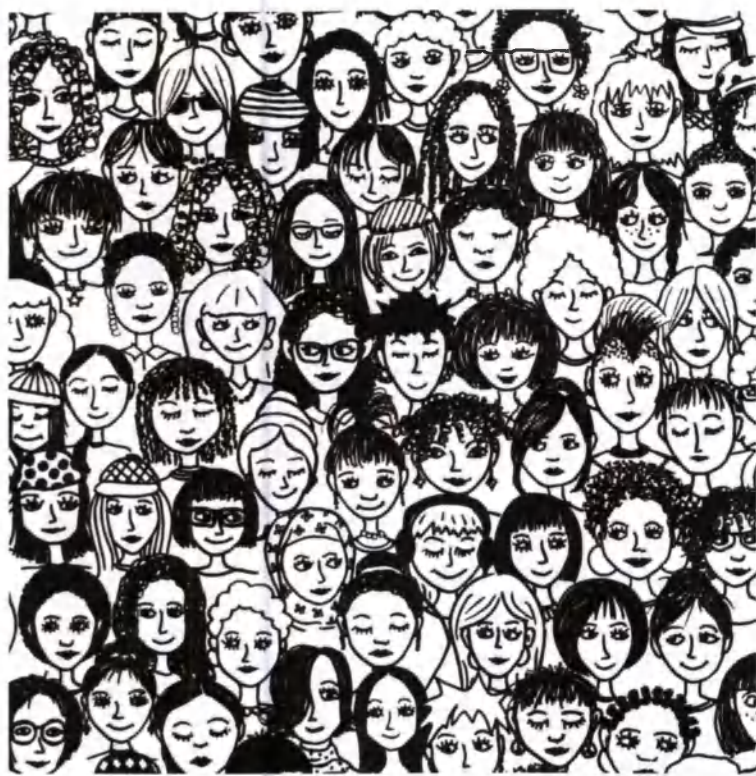
Ainda como uma colheita do meu projeto, no ano passado, concorri ao Prêmio Shift Agentes Transformadores e fui uma das dez selecionadas – fiquei em quinto lugar. O prêmio tem como objetivo reconhecer trabalhos que sejam "provas emocionantes da capacidade humana de transformar o mundo através da consciência, da compaixão e do propósito elevado".

O que aprendi com tudo isso? Jamais devemos duvidar do poder da semente. É ela que carrega toda a história do "vir a ser". Em sua aparente miudeza condensa uma força inigualável para brotar o novo. Lindo de ver e de viver. Até hoje fico encantada em perceber como um gesto tão simples e pequeno se espalhou e contagiou centenas de pessoas, potencializando o que há de bom em cada um de nós. Numa época em que ainda se insiste em propagar violência, tragédias e tudo de pior que o homem pode fazer, essa prática nasceu na total contramão, mostrando que é possível escolher – a todo instante – e conectar com o melhor que a vida tem para oferecer. Ainda tenho o hábito diário de postar meu agradecimento e também de ler as publicações dos outros, conhecidos e desconhecidos. É gratificante ser inundada por pessoas gratas em vez de vozes que reclamam o tempo todo. Parece um milagre, um mundo paralelo.

Sinto que nesses mais de cinco anos de projeto minha vida melhorou muito. E isso não significa que eu deixei de ter problemas. Para mim, exercitar a gratidão é uma filosofia diária, com acesso livre para qualquer pessoa. Agradecer é celebrar a vida. Ser grato é principalmente uma escolha consciente de ver o copo meio cheio em vez de meio vazio. Os dois olhares estão corretos. Qual você quer? Sua colheita dependerá da sua escolha. ■

DEBORAH DUBNER *sonhava em escrever para VIDA SIMPLES. Para saber mais: umagradecimentopordia.com.br*

FOTO SYLVIA MIELNIK

TEXTO E EDIÇÃO *Ana Holanda*

Universo feminino

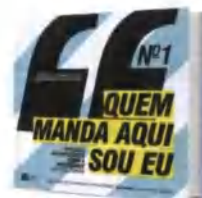
Livros assinados por mulheres que tratam ora com delicadeza, ora com bom humor, sobre temas relacionados ao dia a dia

EDITORAS QUE DÃO PREFERÊNCIA para publicar textos escritos por mulheres, obras que priorizam os sentimentos, as experiências e as lutas diárias de muitas delas. É cada vez maior a quantidade de projetos, livros ou blogs que abordam essas temáticas. Um exemplo disso é a Lexema, uma editora criada por Luciana Carvalho, linguista, e Luciana Benatti, jornalista. As duas são mães (de meninos) e acreditam na maternidade consciente. Para apresentá-lo a esse tipo de leitura, selecionamos alguns livros que têm a mulher como protagonista e que ajudam muitas delas a encontrar seus caminhos e a fazer as pazes com aquilo que são.

PARTO COM PRAZER

A coleção *Parto com Prazer* traz obras voltadas para temas ligados ao universo da gravidez e do parto. Os textos são delicados, assim como as imagens. E o objetivo é informar os vários caminhos que toda mulher pode trilhar para trazer ao mundo seu bebê, de acordo com as próprias escolhas e da maneira mais gentil possível. Entre os títulos está o *Eu Não Quero [outra] Cesárea* (R$ 65), Lexema, de Luciana Carvalho.

FEMINISMO

Durante um ano, a fotógrafa Maria Ribeiro clicou mulheres com a seguinte proposta: cada uma definiria em uma palavra, escrita na pele, o que o feminismo representa para ela. Surgiram imagens lindas e dizeres como "união" e "acolhimento". O objetivo é compartilhar sentimentos e inspirar outras mulheres a se amarem e se libertarem. O projeto fez tanto sucesso que virou livro, *Nós, Madalenas* (R$ 75), Fonte Editorial.

MATERNIDADE REAL

Um livro de verdades inconfessáveis sobre a maternidade. É assim que as autoras Roberta D'Albuquerque e Maria Flor Batusanschi Calil, que são mães, definem a obra *Quem Manda Aqui Sou Eu* (R$ 34,90), Harper Collins, que traz pensamentos que permeiam a cabeça de muitas mulheres. São 150 dizeres sobre a gravidez e a maternidade. Para ler e rir de si mesma.

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] SILVIA MACHADO; [2] ÉDOUARD LOCK; [3] PAULO SANTOS
ILUSTRAÇÃO FRANZI/SHUTTERSTOCK

PARA APRECIAR A DANÇA

A SÃO PAULO COMPANHIA DE DANÇA está com a temporada de assinaturas aberta até o final de abril. São 17 obras, distribuídas em seis programas. A temporada, *Jogo de Linhas*, tem direção artística de Inês Bogéa e acontece no Teatro Sérgio Cardoso. "O público é convidado a entrar em um novo universo de sensações pelos movimentos dos bailarinos", resume Inês. Quem faz a assinatura pode escolher seu lugar preferido na plateia, mantê-lo ao longo da temporada e acompanhar um ensaio. O valor da assinatura anual varia de R$ 160 a R$ 110. As apresentações têm o recurso da audiodescrição para deficientes visuais.

SÃO PAULO COMPANHIA DE DANÇA
ingressorapido.com.br

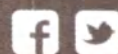
[1] [2]

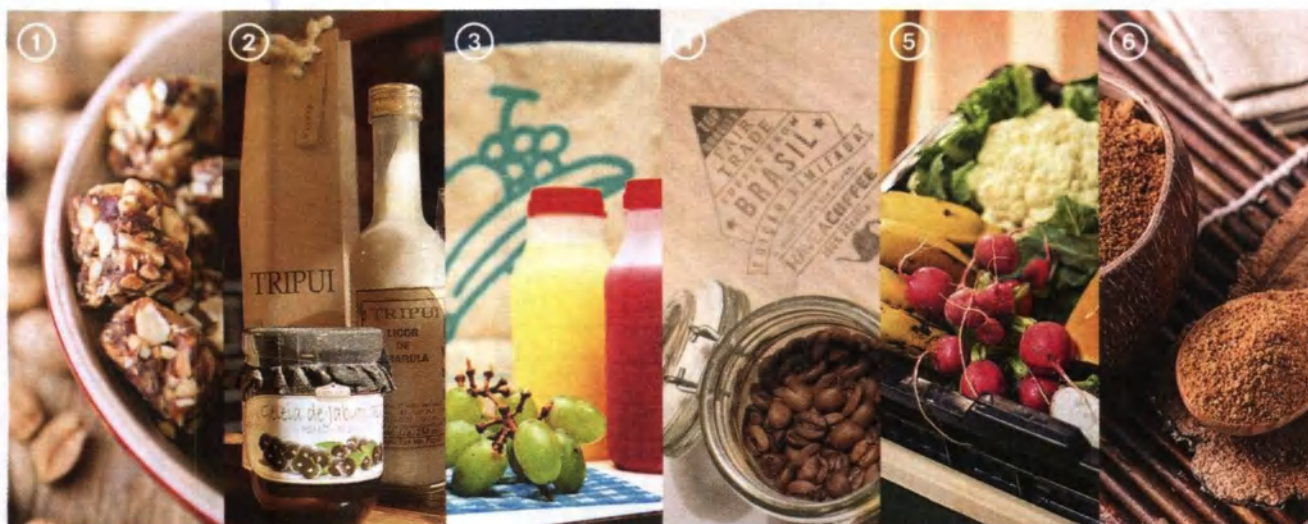
É possível assistir, ao longo do ano, vários espetáculos sem prejudicar o bolso

[3]

Arte com linhas

Quando a mãe da paulista Fabi Bussamra Guerra faleceu, ela decidiu agradecer o carinho e o afeto das pessoas que a confortaram com um mimo especial: quadros de corações feitos com os novelos de lã que pertenciam à mãe. E fez isso por meio de uma técnica de desenhar com linhas conhecida como string art. Os quadrinhos fizeram tanto sucesso que virou negócio, o Amôras, outra homenagem à mãe, que chamava a sobrinha dessa maneira. "É amor no feminino", diz Fabi. As peças custam R$ 150, em média, e são feitas sob encomenda.

AMÔRAS | facebook.com/amorasfabi

Clubes de assinatura

Eles estão proliferando pelo país e funcionam de um jeito bem parecido: você paga um valor quase sempre mensal e recebe as mercadorias de tempos em tempos. Alguns têm curadoria de um especialista, outros investem na variedade

① LANCHINHO NATURAL

Os snacks do Farofa.la são feitos com ingredientes naturais, coletados pelo país. Entre as opções estão os biscookies orgânicos e os chips de batata-doce. O valor mensal é R$ 64,90. Chega em todos os estados.

FAROFA.LA
farofala.com.br

② DELÍCIAS MINEIRAS

A proposta do Oh! Minas é que as pessoas conheçam os quitutes e as tradições do estado por meio de produtos como a cachaça, a compota, o biscoito. Os pacotes mensais vão de R$ 76,90 a R$ 34,90. Entrega em todo o país.

OH! MINAS
ohminas.com.br

③ MERENDA SAUDÁVEL

A Oficina da Merenda surgiu da vontade de Camila Ceppas de montar uma lancheira saudável para a filha. Nos lanches tem sanduíche ou salgado, doce ou fruta e um suco (R$ 12, por dia). Há pacotes mensais. Só no Rio.

OFICINA DA MERENDA
oficinadamerenda.com.br

④ HORA DO CAFÉ

No Have a Coffee, você recebe cafés selecionados por um curador, oriundos de pequenos produtores – segue junto a história de quem o cultivou. Os cafés são entregues em todo o país. De R$ 34,90 a R$ 64,90.

HAVE A COFFEE
haveacoffee.com.br

⑤ FEIRA ORGÂNICA

O Clube Orgânico conecta consumidores a produtores. A pessoa recebe, toda semana, frutas e verduras, de acordo com a sazonalidade. A taxa de matrícula é R$ 100, por ano, e o custo médio mensal, R$ 200. Apenas no Rio.

CLUBE ORGÂNICO
clubeorganico.com

⑥ ESPECIARIAS A DOMICÍLIO

O Spice Club entrega especiarias com sabores locais de várias partes do mundo, além de sugestões de receitas. Os temperos são enviados para todo o país em saquinhos (R$ 34,90) ou em vasilhames graciosos (R$ 69,90).

SPICE CLUB
spiceclub.com.br

Diálogo de amor

A intenção e a maneira com a qual dialogamos com nossos filhos molda a fala que vai acompanhá-los

POR *Lucas Tauil de Freitas*

"É DA MANEIRA com que falamos com as crianças que nasce a voz interior que vai acompanhá-las por toda a vida." A frase que escutei da pedagoga Mary Willow tornou-se um dos faróis pelo qual navego a vida. Tom de voz, atitude, equilíbrio e a intenção profunda com que nos dirigimos aos pequenos moldam seu encontro com a linguagem. Essa mesma fala dá vida ao diálogo interno que os habita e, por vezes, inferniza.

Há 13 anos mergulhei no universo da educação com o nascimento de Clara, minha primeira filha. Entrei nessa água pelo quintal mágico de Terezita Pagani, fundadora da escola Te Arte, em São Paulo. A sabedoria dessa capixaba polia mães e pais para que não estragassem as crianças. Quando fomos viver em Paraty, no Rio, sentimos por não haver uma escola como aquela. Angustiado, procurei a Terezita. E ela me disse: "Se não tem, faça uma". Respondi que não sabia nada de educação, que era jornalista e minha mulher, publicitária. Então ela me sugeriu uma conversa com Ada Pelegrino, uma psicóloga com larga experiência com grupos e suas dinâmicas.

Lá fomos Sandra e eu encontrá-la. Ada, com sua serenidade, nos aconselhou: "Não pensem em fundar uma escola. Um passo de cada vez. Façam um bolo e convidem outros pais com as mesmas questões para conversar". Reunimos oito casais, um par de bolos e, semanas depois, nascia o Quintal Mágico, em Paraty. Érica Zanventor, uma das mães do grupo, assumiu o papel de professora com o apoio da Fabíola Guadix. O sonho ganhava asas.

As meninas foram para São Paulo estagiar na Te Arte e, enquanto isso, conseguimos um casarão com jardim em troca das reformas necessárias no imóvel. De frente para o rio, nossas crianças nos viram bater o chão da casa, que estava no contrapiso. Um grupo sincrético com pescadores, agrônomos, artesãos e toda sorte de profissões caiava paredes, limpava entulho e envernizava.

O desafio de iniciar uma escola crescia. Um casal de pais, Lena Miller e Pablo Pontes, tinha experiência com a pedagogia Waldorf e convidou a pedagoga carioca Denise Domingues, a Nina, para nos oferecer uma palestra. Estávamos entusiasmados com o método criado por Rudolf Steiner, que integra o desenvolvimento físico, espiritual e artístico. Mas tínhamos um pouco de resistência, já que muitas escolas que seguem essa linha são também elitistas. Isso se derreteu com a experiência de Nina na favela da Maré, no Rio. Queríamos um lugar para todos e acessível para a gente simples dali. A escola tomou vida própria.

Mas nossos rumos, um dia, se separaram. Sandra, Clara, Júlia e eu soltamos as amarras e navegamos. Foram três anos entre Brasil e Nova Zelândia e educamos as meninas a bordo. Em Auckland, encontramos uma escola na vila de Titirangi e lá estamos. E foi com os desafios adolescentes da minha primogênita Clara que descobri o aconselhamento de Mary Willow. E me lembrei de que a gente precisa estar atento para não estragar as crianças. Minha menina virou moça e trabalha para ser a voz gentil e firme que a apoia. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *é um entusiasta de narrativas transformadoras e acredita que histórias são vacinas da alma.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

A alavanca e o braço

A tecnologia facilita a rotina, mas deve se manter como coadjuvante em nossa vida, caso contrário ela nos rouba a capacidade de refletir

POR *Eugenio Mussak*

A cena foi bizarra. Éramos três amigos que decidem tomar um café no balcão de uma padaria. Uma cena tipicamente brasileira. "Três cafezinhos, por favor" - um de nós disse para a moça do balcão e fomos prontamente atendidos. Delícia. Nada contra o expresso, mas um café de coador, passado na hora, é insuperável. Sorvemos o líquido negro, quente e ligeiramente açucarado, naquele dia frio de Curitiba.

Mas você deve estar se perguntando, o que há de bizarro em três amigos tomarem um cafezinho no balcão de uma padaria? Nada, até aí, mas espere um pouco. O estranho aconteceu na hora de pagar. Passei a comanda para a funcionária do caixa, uma jovem sorridente, ao mesmo tempo que informei, como que para facilitar sua vida: "Foram três cafezinhos". Foi a deixa para que ela estendesse o braço e pegasse uma calculadora para fazer a conta: "São seis reais, senhor".

Fiquei alguns segundos sem reação, pois estava refletindo sobre o que tinha acontecido. Aparentemente não houve nada de anormal, mas vamos olhar mais de perto. Se a conta foi de seis reais, isso quer dizer que cada café custou dois, uma vez que éramos três pessoas. Sim, seis é múltiplo de dois e o que pode ser mais simples do que calcular um múltiplo de dois? Principalmente considerando que eram apenas três os cafés servidos? Mesmo assim a funcionária do caixa, pretensamente acostumada a lidar com cálculos, lançou mão de uma calculadora para chegar ao valor total da conta.

Naquele momento, não me contive e perguntei: "Você precisa de uma calculadora para saber quanto custam três cafezinhos de dois reais?" Ela me olhou com ar de que não havia entendido a pergunta e se limitou a balançar a cabeça positivamente. É claro que ela tem o direito de fazer seu trabalho da maneira que melhor lhe parece, e eu não tenho que me meter. Como cliente, eu estava satisfeito, mas, como professor, como pai, como cidadão, confesso que me incomoda o fato de alguém não conseguir multiplicar dois por três de cabeça. É ou não bizarro?

A discussão posterior com meus amigos (claro que falamos sobre o fato) levantou duas questões: o nível da educação básica no Brasil, que é sofrível; e a relação homem/máquina. Essa é uma discussão tipicamente pós-moderna - até que ponto o uso da tecnologia pode emburrecer o homem por assumir boa parte de suas tarefas cognitivas? Será que, ao usar uma calculadora, para ficar no exemplo recente, estamos desaprendendo a fazer contas? O editor de textos do computador, para nós, que escrevemos, estaria diminuindo a capacidade de escrever à mão, e nossa letra estaria ficando mais feia? Pessoalmente, acredito que minha caligrafia, que nunca foi grande coisa, está ficando pior, sim.

Pois é, desde que (Jean-Baptiste de) Lamarck enunciou a Lei do Uso e Desuso, lá no século 17, sabemos que nosso corpo, incluindo aí o cérebro, se beneficia e se fortalece pelo uso constante. Músculos crescem, se tonificam e ficam fortes pela musculação. Da mesma forma, o cérebro melhora sua capacidade cognitiva pelo uso intensivo do raciocínio lógico. Estudar, ler, escrever, jogar, fazer palavras cruzadas, praticar esportes, são maneiras de estimular o funcionamento do cérebro

RETRATO *Paula Fabrizio*

Pretendo usar a tecnologia cada vez mais, mas não para que me substitua, e sim para que me ajude. A alavanca não dispensa o braço. Apenas o auxilia a ser mais forte, a realizar mais

e aumentar sua capacidade funcional. Não fazer nada disso provoca o efeito contrário e a pessoa vai perdendo a capacidade de resolver dilemas básicos do cotidiano. Essa é a lógica que condena o uso da tecnologia que pensa por nós.

O próprio fundador do Waze, aplicativo de navegação, o israelense Uri Levine, em entrevista recente afirmou que as pessoas não precisam mais pensar para escolher as melhores rotas entre o ponto onde estão e aquele para o qual se dirigem – o GPS de seu celular vai fazer isso por você. Portanto, não pense, apenas aperte o cinto e aproveite a viagem. Não faltaram críticas a esse comentário. Estaria ele certo? Estaríamos sendo gradualmente substituídos por robôs miniaturizados? Haveria um complô mundial para nos tornar dependentes das máquinas a tal ponto de não conseguirmos mais sobreviver sem elas? Onde está o cérebro vil que controla tudo isso?

Temas da ficção científica que passaram a fazer parte de nossa vida real. No filme *2001: uma Odisseia no Espaço*, Stanley Kubrick coloca na tela a disputa entre o capitão David Bowman e o computador HAL 9000 pelo controle da nave espacial. No *Eu, Robô*, o ator Will Smith protagoniza o detetive Spooner, que desconfia que o suicídio de um cientista na verdade foi um assassinato, e o suspeito seria o robô Sonny, contrariando as leis da robótica, pelas quais um robô jamais poderia ferir um ser humano. Estariam, afinal, as máquinas se voltando contra seus criadores? Seria esse um tema só da ficção, ou na prática, de alguma forma, as máquinas nos prejudicam, pois nos tornam dependentes delas?

Muita calma nessa hora. É claro que a tecnologia, especialmente a informática, com seus maravilhosos laptops, tablets e smartphones, transformou para melhor a vida do homem moderno. Hoje somos mais informados e velozes, tomamos decisões com mais segurança, delegamos tarefas que nos ocupariam tempo, e assim podemos nos dedicar a outras coisas, inclusive ao lazer. Poderíamos viver no século 21 sem tudo isso? Certamente que sim, mas sem o mesmo grau de integração na sociedade moderna a que pertencemos. O que não dá é para emburrecer. Deixamos de fazer trabalhos físicos e começamos a frequentar a academia, pelo simples fato de que o corpo precisa fazer força e manter-se em movimento. Senão atrofia. O cérebro é igual. Se não for desafiado, atrofia também.

Quando Arquimedes de Siracusa, no século 2 a.C., fez seus incríveis cálculos matemáticos usando o cérebro, explicou a importância de uma alavanca. "Dê-me uma alavanca e um ponto de apoio e eu moverei o mundo", teria dito. Hoje, a calculadora da moça do caixa, o HAL 9000 do Kubrick ou o laptop em que escrevo este texto nada mais são do que as alavancas de Arquimedes. Pessoalmente, pretendo usar a tecnologia cada vez mais, mas não para que me substitua, e sim para que me ajude. A alavanca não dispensa o braço. Apenas o ajuda a ser mais forte, a realizar mais. O que não podemos, definitivamente, é confundir a alavanca com o braço. Só isso. ■

EUGENIO MUSSAK *escreve para* VIDA SIMPLES *sempre em seu laptop, às vezes com os pés descalços.*

Fica comigo?

Ninguém conseguirá nos entregar o que mais queremos em qualquer relacionamento: um colo eterno

POR *Gustavo Gitti*

O PRIMEIRO NAMORO passa, o primeiro trabalho, o terceiro apartamento alugado, a quinta decepção. Incontáveis pessoas passam. Até nós passamos: minha identidade de adolescente não chega a conhecer a identidade de avô. Diante de tanta impermanência, buscamos por refúgio. O que será que não passa?

Ao valorizar a família e o casamento eterno, na verdade o que desejamos são seres que fiquem. Porque somos inábeis em cultivar relações duradouras, apostamos na conexão sanguínea, que nos obriga à continuidade. Funciona como uma garantia: você é meu irmão, não há como me largar. "Você entrou para a família" é sinônimo de "Agora posso contar contigo". É muito mais raro nos posicionarmos de modo elevado para que isso surja com mais gente, então trocamos a grande família da humanidade por uma família que cabe em um churrasco. Isso *explica a quantidade* de relações nas quais ambos se agridem, mas nunca cogitam a separação — o outro só me atrapalha, mas ele volta pra casa há mais de dez anos... onde vou achar outra pessoa permanente assim?

Não apenas nos primeiros beijos, desde a primeira mamada até a última exalação na hora da morte, repetimos o pedido "Fica comigo?". Antes de uma pessoa querer ficar com você, ela quer ser feliz. Ninguém vai conseguir nos entregar o que estamos pedindo. Nós também não parecemos capazes de realmente estar lá pelo outro. Mal estamos lá por nós mesmos! Na romântica melodia *I'll Be There for You* (Eu Estarei Lá por Você, em tradução livre), atente para a conjugação do verbo no futuro: nossa presença é promessa.

Por mais que tenhamos bons amigos e familiares, eles não têm como parar tudo e olhar com calma para a nossa vida. É triste observar como uma pessoa pode sofrer e se enganar por décadas, sem que ninguém ao redor perceba. Estamos irremediavelmente sozinhos. Se ignoramos a realidade da solidão, nos apegamos e tentamos prender o outro. Por outro lado, não podemos evitar: estamos conectados. Se ignoramos a realidade da conexão, nos deprimimos e evitamos os outros. O fato de estarmos conectados coexiste com o fato de estarmos sozinhos, um não reduz o outro. Quando nos comunicamos com a solidão do outro, estamos reconhecendo sua liberdade de ir embora a qualquer momento. O amor aumenta com a solidão.

A má notícia é que seremos miseráveis enquanto teimarmos em exigir colo dos outros. A boa notícia é que seremos felizes na exata medida em que abandonarmos a esperança do colo prometido. É como se fizéssemos o voto de ficar para sempre não com alguns, mas com todos os seres - não abandonar, não desistir, beneficiar de mil maneiras. Como você se relacionaria se nunca mais fosse se separar? O segredo da nossa estabilidade é não mais precisar de colo. Claro, podemos dar e receber colo, mas o verdadeiro presente que oferecemos é aquele que o outro já tem: a mesma felicidade que descobrimos, essa de ser como o céu, sempre disponível, ou como a terra, imperturbável, apoiando tudo e todos sem distinção. ■

GUSTAVO GITTI *é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site é gustavogitti.com*

RETRATO *Paula Fabrizio*

Amizades temporárias

O que torna essa relação duradoura ou não tem a ver com os caminhos que escolhemos seguir

POR *Diana Corso*

PROVAVELMENTE você também já teve vários amigos inseparáveis temporários. Num curso que fiz no exterior, tive um vínculo muito intenso com uma grande amiga temporária. Vivíamos como gêmeas, depois ficamos sem contato. Apesar disso, gosto muito das memórias dessa parceria, sei que aprendemos e nos divertimos muito mais por estarmos juntas boa parte do tempo.

Tive outros "melhores amigos" que duraram um mês, alguns dias, uma viagem, a época em que fomos colegas, uma temporada de veraneio. Será que fiz desses vínculos uma avaliação equívoca, considerando-os amizades, quando eram apenas algo passageiro? Talvez caberia usar outras denominações: parceiro, colega, companheiro; quem sabe deveria ser considerada amizade verdadeira apenas aquela que vence o teste do tempo.

O tempo é de fato o grande desafio de um vínculo afetivo. Isso também serve para os amores, pois a amizade não deixa de ser uma forma de amar. A diferença, além do sexo, é que o amor é mais preso às idealizações que fazemos do outro, enquanto a tolerância é o sentimento preponderante das grandes amizades. É preciso tolerar o fato de que as pessoas vão mudando e nem sempre na direção que lhes indicaríamos. Elas fazem escolhas que reprovamos, criam-se problemas que consideramos dispensáveis, mostram-se egoístas, despertam-nos sentimentos pouco nobres, como inveja ou pena. Amigos de longa jornada seguem adiante perdoando, acolhendo. O amor, mais intenso, nem sempre é tão generoso.

Tal como os amores, amizades têm um acervo de apelidos, olhares significativos, pratos prediletos, gestos imitados, presentes trocados, vexames mantidos em segredo, músicas, devoções e até inimigos em comum. Algumas, raras, caminham juntas para um futuro que vai alterando os protagonistas, mas os traços em comum são preservados como uma senha para entrar um no outro. Os vínculos fraternos de tiro curto têm tudo isso, mas se esvanecem quando desaparece o cenário ou a atividade compartilhada. Nos reencontros apenas ficamos pensando: "Puxa, como gostei dessa pessoa". Infelizmente, nas paixonites passageiras não cultivamos a mesma leveza: o amor desfeito parece ter nos usurpado, enquanto a amizade sempre deixa um valor agregado. Os amigos partilham-se cautelosamente, enquanto os amantes se entregam intempestivamente, dando mais do que possuem.

Amigo é um companheiro de percurso. Os fiéis, embora poucos, parceiros na longa jornada de uma vida inteira são imprescindíveis. Dizem que os dedos de uma mão são suficientes para enumerar os amigos de verdade de um adulto. Já as amizades passageiras podem, mesmo assim, ser profundas e verdadeiras, portanto não há por que considerá-las indignas desse nome. Se amizade e amor têm suas diferenças, em ambos não se deve julgar o valor pela duração. São experiências de entrega, das quais sempre saímos amadurecidos. Toda forma de amizade também vale a pena. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

Pizza da Sabrina Sato

Ingredientes:
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 120 g de mussarela ralada
- 100 g de tomate seco
- Rúcula a gosto picada
- Sal
- Azeite extravirgem

Modo de Preparo:
Com as costas da colher, espalhe o molho sobre a massa. Distribua o tomate seco e cubra com mussarela. Leve ao forno. Espalhe a rúcula, uma pitada de sal e regue com azeite.

CHEGOU A NOVA **COLEÇÃO CARAS PIZZA DOS FAMOSOS & SORVETE**

A Revista CARAS combinou três coisas que todo mundo adora: famosos, pizza e sorvete.

São **33 PEÇAS** para você colecionar.
Uma nova peça grátis toda semana, nas bancas.

- *Agnaldo Rayol* ✓
- *Antônio Fagundes* ✓
- *Cláudia Raia* ✓
- *Faustão* ✓
- *Fábio Jr.* ✓
- *Fúlvio Stefanini* ✓
- *Hebe Camargo* ✓
- *Paolla Oliveira* ✓
- *Ronnie Von* ✓
- *Sabrina Sato* ✓
- *Tom Cavalcante* ✓
- *Zezé di Camargo* ✓

WOODY

E mais: receitas inéditas das pizzas preferidas das celebridades, criadas pelo **Chef Pedro Almeida, o pizzaiolo do Faustão**

Imagens meramente ilustrativas. Sujeito à disponibilidade de estoque.

A partir de 2 de março nas bancas

"O búfalo da foto é o Jacob. É manso e tinha acabado de tomar banho de mar. Jacob mora na comunidade de Salvaterra, na Amazônia, região que percorri por um mês. Dessa viagem, tirei alguns aprendizados. Sou de Sergipe, estado com muita pobreza e desequilíbrio social. Aprendi que, se a natureza não for devastada, mas usada de forma inteligente, o ser humano pode ser mais feliz. Tive contato com muitas comunidades, algumas incrustadas no miolo da floresta, e todas as pessoas viviam em completa comunhão com a natureza, sem explorá-la para além da subsistência. E não vi miséria ou infelicidade. Atualmente, moro no Rio, e me desfiz de muitas das minhas coisas. Além de mais leve, me sinto mais livre."

— *Flavio Emanuel,* Rio de Janeiro, RJ

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

Para o CicloVivo, todo dia é especial!

E cada data merece ser especialmente vivida e comemorada.

08/03 semana da mulher	08/03 semana do consumidor	22/03 semana da água	07/04 semana da saúde	22/04 semana do planeta	23/04 semana do livro	08/05 semana das mães	17/05 semana da reciclagem
29/05 semana da energia	05/06 semana do meio ambiente	05/06 semana de proteção às florestas	04/08 semana do aleitamento materno	05/09 semana da Amazônia	09/09 semana dos pais	22/09 semana da mobilidade urbana	04/10 semana dos animais
12/10 semana das crianças	15/10 semana do consumo consciente	16/10 semana da alimentação saudável	19/10 semana rosa (câncer de mama)	01/11 semana sem carne	25/11 semana da doação de sangue	03/12 semana da moda sustentável	14/12 a 14/02 verão sustentável

Acompanhe os nossos especiais e saiba muito mais sobre cada um desses assuntos.

No CicloVivo você encontrará todos os pilares da sustentabilidade, totalmente integrados e em um único lugar.

Você também conhecerá diversas maneiras simples e muito práticas de contribuir para tornar o mundo um lugar melhor para todos.

 Tecnologia

 Culinária

 Arquitetura e Design

 Mobilidade Urbana

 Faça Você Mesmo

 Vida Sustentável

 Negócios

 Meio Ambiente

 Desenvolvimento

 Cidadania

Acesse **www.ciclovivo.com.br** e faça parte dessa comunidade. Viva intensamente, tenha novas ideias, plante sementes do bem, aja com mais atitude e transforme o mundo!

Siga-nos também nas redes sociais: